હીપ્નોટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમ

અથવા

જીવતું વશીકરણ.

છપાય છે !

ભૂત, ભવિષ્ય અને
વર્તમાન જાણવાની
વિદ્યા.

આખા બ્રહ્માંડનો
ભેદ જાણનારી વિદ્યા.

કિમ્મત આગળથી નામ
નોંધાવનારને રૂપિયા બે.
પોષ્ટેજ જુદું.

લખોઃ-
સાકરચંદ માણેકચંદ ધડીયાળી
મદનજી મોહનજીનો માળો, અનંતવાડી
ભૂલેશ્વર-મુંબઇ ૨.

પારસમણિ ગ્રંથમાળા–ગ્રંથ ત્રીજો

હીપ્નોટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમ

અથવા

જીવતું વશીકરણ

(સંખ્યાબંધ ચિત્રો સાથે)

કર્તા અને પ્રકાશક

ઝવેરી સાકરચંદ માણેકચંદ ધડીયાળી

તે જૈન વિજયના આગલા અધિપતિ, મુંબઈ સમાચાર,
સાંજ વર્તમાન, હિંદુસ્થાન વિગેરે મુંબઇના
આગેવાન દૈનિક પત્રોના આગલા રીપોર્ટર
અને લેખક, મુંબઈના વર્તમાન પત્રકારોના
મંડળના આગલા મંત્રી, પારસમણિ,
મોતની ખીણ, વિજયકળા,
વીગેરે પુસ્તકોના કર્તા

મુંબઈ

મહાવીર સંવત ૨૪૫૧. વિક્રમ સંવત ૧૯૮૧. ઇસ્વી સને ૧૯૨૫.

કિમ્મત રૂપિયા આઠ.

કર્તા અને પ્રકાશક

ઝવેરી સાકરચંદ માણેકચંદ
ધડીયાળી

અનંતવાડી, મદનજી મોહનજીનો માળો
ત્રીજે માળે, ભૂલેશ્વર-મુંબઈ ૨



માં નટવરલાલ
મૂળચંદે છાપ્યું.

પ્રસ્તાવના.

દરેક મનુષ્ય સુખની ઇચ્છા કરે છે, પણ જો તેને પુછવામાં આવે કે "તમે કોણ છો?" તો તેનો જવાબ આપતાં તે વિચારમાં પડી જશે. એટલા નાના સવાલનો જવાબ શું આપવો તે પણ તેને સમજ પડતી નથી, એજ દેખાડે છે કે મનુષ્યનો મોટો ભાગ પોતે કોણ છે, તેજ જાણતો નથી, અને પોતાના સિવાયની બીજી ચીજ વિષે અથવા બીજા વિષે તે જેટલું જાણે છે તેના અંશ માત્ર જેટલું પણ તે પોતાને વિષે જાણતો નથી. ઘણું તો ઉપલા સવાલનો તે એ જવાબ આપશે કે "હું મનુષ્ય છું!" પણ "હું મનુષ્ય છું" એટલે શું? એમ પુછવામાં આવતાં તે ગભરાઈ જશે એ નક્કીજ છે.

વાસ્તવિક રીતે જોતાં મનુષ્ય, પોતે શું છે તેનું વર્ણન કરવા પોતેજ અશક્ત છે, કેમકે તે માત્ર માંસ અને હાડકાંનો પીંડ માત્ર નથી પણ માંસ અને હાડકાં વીગેરેથી બનેલા શરીરમાં રહેલો આત્મા છે, જે આત્મા સર્વે માંસ અને હાડકા વિગેરેનો અને બીજી અનેક ચીજોનો માલિક છે. જડ વસ્તુઓમાં રહીને એ આત્મા ચૈતન્યનુ સામ્રાજ્ય

ચલાવે છે. એ આત્માના દર્શન કરવાની ઈચ્છા મનુષ્યના એક બહુ નાના ભાગનેજ થાય છે, જ્યારે બહુ મોટો ભાગ તો પોતાના શરીરનેજ પોતાનો આત્મા અને પોતાનો "હું" માની રહ્યા હોવાથીજ, તેના શુભ માટે અનેક ઉપાયો યોજે છે, અને પોતે સર્વજ્ઞ ન હોવાથી, જે ઉપાયો યોજાય છે તે અપૂર્ણ રહેતાં તેમાં નિષ્ફળ થાય છે.

એ નિષ્ફળતા સામે થવા અનેક ઉપાયો ભૂતકાળમાં યોજાયા છે અને આ કાળમાં પણ યોજાય છે. જડ-વાદીઓ સુખના અનેક સાધનો ઉત્પન્ન કરી અને અઢલક લક્ષ્મી પ્રાપ્ત કરીને સુખ મેળવવાના માર્ગ કાઢે છે, જ્યારે ચૈતન્યવાદીઓ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરીને અનંત સુખ મેળવવાના માર્ગ દેખાડી રહ્યા છે. એ સર્વ માર્ગોમાં આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો માર્ગ સૈાથી ઉત્તમ છે તેટ-લોજ મુશ્કેલ છે, જ્યારે જડ ચીજો ઉપર સત્તા મેળવી, દુન્યવી અને સાંસારિક સુખો મેળવવાનો માર્ગ વધુ સહેલો છે.

આત્માનો સાક્ષાત્કાર થતાં તેની અનંત શક્તિઓનું ભાન થાય છે, અને તે ભાન થતાં જડ તેમજ ચૈતન્ય, એ ઉપર સર્વોપરિ સત્તા મેળવી શકાય છે. એવા સત્તા મેળવ-નાર તે **યોગીઓ**. તેવા યોગીઓ અનેક થઈ ગયા છે અને હમણાં પણ શોધખોળ કરતાં મળી આવે છેઃ એ યોગી-ઓએ આત્માની અનંત શક્તિઓ વિષે વાણી મારફતે અને પુસ્તકોદ્વારા જે કંઇ સાંસારિક જીવોને જણાવ્યું છે તેનો એક નાનો ભાગ તે **હીપ્નોટીઝમ-મેસ્મેરીઝમ અને જીવતું વશીકરણ.**

આત્માની અનંત શક્તિઓમાંની એક શક્તિ એવી છે કે તે મારફતે પોતાની વૃત્તિ,-ઇંદ્રિઓ ઉપર કાબુ મેળવીને, બીજાના શરીર તેમજ આત્મા ઉપર પણ કાબુ મેળવી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ અનેક રોગો સારા કરી શકાય છે અને છેવટે મોક્ષ પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે એમ ઘણાક શાસ્ત્રકારો કહી અને લખી ગયા છે. એ શાસ્ત્રકારોએ લખેલા શાસ્ત્રને યોગશાસ્ત્ર કહે છે. તેનો હેતુ ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરી, વાસનાઓ ઉપર વિજય મેળવી, પરમાનંદરૂપ મોક્ષ પમાડવાનો છે. તેમાં જણાવેલી રીતિઓ મુખ્ય કરીને પ્રાણ ઉપર વિજય મેળવવા માટેની છે—એ પ્રાણ અને આત્મા વચ્ચેના તફાવતની વ્યાખ્યા કરવી મુશ્કેલ છે, પણ જેઓ ચોક્કસ ક્રિયાઓ કરી, આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરે છે, તેઓ પ્રાણ ઉપર વિજય મેળવે છે એ નક્કી છે. આ જ્ઞાન ગુરૂ સિવાય મેળવવું મુશ્કેલ છે તે છતા તે માટે ચોક્કસ ક્રિયાઓ માર્ગદર્શક તો છેજ. એ માર્ગદર્શક ક્રિયાઓ આ પુસ્તકમાં બહુજ સહેલી અને સરળ ભાષામાં દેખાડીને પોતાના પ્રાણ ઉપર વિજય મેળવવાનો માર્ગ સરળ કરવામાં આવ્યો છે, અને તે બાદ બીજા ઉપર પ્રાણબળ મારફતે કેવી રીતે વિજય મેળવાય છે તેની ક્રિયાઓ દેખાડવામાં આવી છે.

એ વિજય મેળવવાનું મૂળ, વૃત્તિનિરોધમાં છે. એ વિના વિજય મેળવાતા નથી. વૃત્તિ શું છે-ઇચ્છા શું છે-ઇંદ્રિ શું છે—અને મોહ અને માયા શું છે—એ વિષેનું જ્ઞાન જેઓ ધરાવતા હશે તેઓને આ પુસ્તક મોક્ષને માર્ગે લઈ જવામાં અતિ ઉત્તમ ભોમીયો થઇ પડશે, જ્યારે

જેઓને તે વિષેનું જ્ઞાન નથી તેઓને દુનિયાના અનેક સાંસારિક સુખો મેળવવાના ઉત્તમ સાધનરૂપ આ પુસ્તક થઈ પડશે.

આ પુસ્તકના પહેલા બે પ્રકરણમાં હીપ્નોટીઝમ એ શું છે, અને તેનો અર્થ શું થાય છે, તે દેખાડી તે પછીના પ્રકરણમાં પોતાના આત્મા ઉપર શ્રદ્ધા રાખવાની જરૂરીયાત સાબીત કરવામાં આવી છે અને તે બાદ વીર્ય અને બ્રહ્મચર્યની અગત્યતા દેખાડવામાં આવી છે. બાદ પ્રેમ, હિમ્મત, મનની શાંતિ, અને વૃત્તિઓ તથા તૃષ્ણા ઉપર કાબુ મેળવવાની બાબતો સરળતાથી સમજાવીને શરીરને, હૃદય અને ફેફસાંને મજબુત બનાવવાના ઉપાયો બતાવવામાં આવ્યા છે. તે પછી આંખનું આકર્ષણ વધારનારી ક્રિયાઓ અને ત્રાટક સિદ્ધ કરવાની રીતિ બહુ સરળ ભાષામાં દેખાડવામાં આવી છે. એ પછીના પ્રકરણમા પીવામાં આવતાં પાણીનો યથાર્થ ઉપયોગ કરવાનો માર્ગ દેખાડી પ્રાણ આકર્ષણની અને સંકલ્પ બળ મજબુત કરવાની અનેક ક્રિયાઓ રજુ કરવામાં આવી છે, જે કોઈને પણ મજબુત મનનો અને ઈંદ્રિયો અને વૃત્તિઓ ઉપર વિજયી બનાવવા માટે પૂરતી છે. આ ક્રિયાઓ કરી, મજબૂત મનોબળ ધરાવનાર વ્યક્તિ, હીપ્નોટીસ્ટ–વિધાયક–થાય છે, અને તે પ્રેમાળ અને અહિંસક અને તૃષ્ણા વગરનો હોવાથી બીજાના મન ઉપર પણ કાબુ મેળવવાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે તે નવમા પ્રકરણમાં લંબાણથી દર્શાવવામાં આવ્યું છે. તેમ કરતાં તેણે શરૂઆતમાં શું કરવું અને ધીમેધીમે આગળ કેમ વધવું તે એટલું તો સરળ-

તાથી બતાવવામાં આવ્યું છે કે કોઈ પણ સામાન્ય અક્કલવાળો મનુષ્ય એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકશે એ નક્કી છે.

બાદ ધીમે ધીમે આગળ વધીને સૂચન મારફતે બીજાઓને નિદ્રામાં નાંખી, તેમના મન ઉપર કેવી રીતે કાબુ મેળવવો, તેના એકસોથી વધુ પ્રયોગો આ પુસ્તકના અગિયારમા અને બારમા પ્રકરણમાં આપવામાં આવ્યા છે. જે એકેકથી ચઢીયાતા .અને વધુ સરળ છે. આવા પ્રયોગો, આટલી મોટી સંખ્યામાં, હિંદુસ્તાનની કોઈપણ ભાષામાં પ્રગટ થયેલા પુસ્તકમાં અગાઉ કદી પણ પ્રગટ થયાં નથી.

બાદ ઘણાક એવા ગુપ્ત ખુલાસા આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યા છે કે, જેવા બીજા કોઈ પણ પુસ્તકમાં અગાઉ આપવામાં આવ્યા નથી. તે વિષેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતાં, કોઈપણ માણસ ઉત્તમ વિધાયક થઈને યથાર્થ ગુપ્ત બળ પ્રાપ્ત કરી શકશે એટલુંજ નહિ પણ બીજાઓ ઉપર કાબુ મેળવી, તેઓના અનેક સુખોનો પોતે નિમિત્ત થઈ શકશે.

એ પછીના પ્રકરણોમાં, ખરાબ આદતવાળા મનુષ્યોને સુધારવાના પ્રયોગો, પ્રાચીન રૂપીઓના પ્રયોગો, દિવ્ય દૃષ્ટિના પ્રયોગો, ટપાલ અને તાર મારફતે બીજાઓના મન પર કાબુ મેળવવાના પ્રયોગો, પ્રાણીઓને વશ કરવાના પ્રયોગો અને છેવટે હીપ્નોટીઝમના ખેલો અને અનેક દર્દ દૂર કરવાના પ્રયોગો બહુજ સરળતાથી ખુલ્લા કરવામાં આવ્યા છે, જે કોઇને પણ દુન્યવી સતા અને સુખ મેળવવામાં જેમ સરળતા કરી આપે એવા છે, તેમ તે અનેકના દુખ દૂર

કરવા માટે પણ માર્ગદર્શક છે એમ પણ કહેવાની જરૂર છે. છેવટે પોતેજ પોતાના તારણહાર બનવાની રીતિ–Auto Suggestion અને Self Hypnotism–રજુ કરીને આ પુસ્તક સમાપ્ત કરવામાં આવ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં લખવામાં આવેલી ઘણીક બાબતો અને ક્રિયાઓ અનેક સાધુઓ, પરમહંસો, યતિઓ અને જોગીઓના સહવાસમાં આવ્યા પછી અને અનુભવ મેળવ્યા બાદજ પુસ્તકમાં દાખલ કરવામાં આવી છે. લગભગ ત્રીસ વર્ષોનો આ પ્રયાસ છે, અને તે પાછળ હજારો રૂપિયાનો ખર્ચ કરવામાં આવ્યા બાદજ, તેનું કંઈક જ્ઞાન મને થયું હતું. સેંકડો દર્દીઓ અને હજારો દુખીઓ ઉપર મેં પોતે એ વિદ્યાનો અમલ કરીને અનુભવ મેળવ્યા બાદ મારી ખાત્રી થઇ છે કે એ વિદ્યા ખરી છે, અને તેનો ઉપયોગ જે કોઈ કરશે તે જેમ પોતાને તેમ બીજાને લાભકર્તા થઇ પડશે, એ ચોકકસ થયા બાદજ, તેનું સરળ જ્ઞાન આ પુસ્તક રૂપે પ્રગટ થયું છે.

સને ૧૯૦૯ માં મી. "મશરેક" ના અધિપતિપણા નીચે પ્રગટ થતાં "ફીરદોશ" નામના માસિકમાં, હીપ્નોટીઝમ વિષે એક લેખમાળા લખવાનું મેં ચાલુ કર્યું હતું. પણ તે બાદ તે "માસિક" ની માલિકી ફેરવાતા, એ લેખમાળા અધુરી રહી હતી. ઘણા વર્ષો બાદ એ લેખમાળા તદ્દન નવા રૂપમાં પ્રગટ કરતાં અને મારી વર્ષોની મહેનત ફળીભૂત થતાં મને આનંદ થાય છે.

આ વિદ્યાને આ જમાનાનો ચોકકસ વર્ગ, ઢોંગ અથવા ઠગાઇ માને છે. તેઓ મહેનત કર્યા વગર ચોકકસ

માન્યતાઓ નક્કી કરી બેઠા છે અને જે દરેક બાબત તેઓની ઇચ્છા પ્રમાણે ન જણાય તેને તેઓ ઠગાઈ તરીકે મનાવવા કોશિશ કરે છે. આ પુસ્તક તેઓની માન્યતા કેટલી બધી ખોટી છે તેનું જ્ઞાન તેમને આપશે એવી આશા રહે છે.

પણ જેઓને અમુક વાત માનવીજ નથી તેઓને આ પુસ્તક તેમના મત વિરૂદ્ધની વાત સમજાવી શકે એ અશક્ય છે. સત્યને સમજાવવા અનેક ભોગ આપવા પડે–અનેક પ્રકારની મહેનત પણ લેવી પડે. વળી લેખક અને વિધાયક સર્વજ્ઞ નથી, એ વાત પણ ભુલી જવામાં આવે છે. આ સ્થિતિમાં જેઓને સત્ય સમજવા ઇચ્છા હોય તેઓએ પોતે પ્રયાસ કરી પોતેજ અનુભવ લેવો ઘટે. આ પુસ્તકના શરૂઆતના પ્રકરણો, એના જીજ્ઞાસુઓ માટે બહુજ અગત્યના છે.

કોઇપણ બાબતનું જ્ઞાન મેળવવા માટે અમુક નિયમોનુ પાલન કરવુંજ પડે. નિયમોના પાલન વગર જો અમુક બાબતોનું જ્ઞાન એમ ને એમ કોઇને ઉત્પન્ન થતું હોય તો તે બહુ થોડાનેજ. તેઓ તો અપવાદ રૂપેજ ગણાય. પણ સામાન્ય જનસમુહે તો ચોક્કસ નિયમોનું પાલન કરવુંજ જોઇએ. હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા શીખવાની ઇચ્છા રાખનારે પણ તેમ કરવુંજ ઘટે. આ પુસ્તકમાં આપેલા નિયમોનું પાલન કરતાં તેમને પણ આ વિદ્યાનું અને આત્માની અનંત શકિતઓનું જ્ઞાન થયા વગર નહિ રહે. પણ અશ્રદ્ધાળુઓ જો એમ કહે કે અમે કહીએ તે અમુક માર્ગે તમારી વિદ્યા સાબિત કરી આપો તો તેમ

થવું અશક્ય છે. કુદરતે દરેક માટે અમુક નિયમો નિર્માણ કર્યાં છે-મનુષ્યે તો બહુજ થોડા નિયમો નિર્માણ કર્યા છે-અને જે કોઇ કુદરતના નિયમો પાળવા ઇચ્છા કરી તેનો અમલ કરશે તેઓને આ વિદ્યાનું જ્ઞાન થશેજ. આત્મ વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા દરેક વિદ્યાના પાયારૂપ હોય છે. આ વિદ્યાના પાયા પણ તેજ છે. જે કોઇ શ્રદ્ધાળુ અને આત્મ વિશ્વાસી બનશે તેના ચક્ષુઓનું તેજ દિવ્ય બની જશે.

આશા છે કે "પારસમણિ" અને "વિજય કળા" જેટલુંજ આ પુસ્તક જન સમુહના આદરને પાત્ર થશે અને અનેકના જીવનચક્રમાં તે મારફતે સુખના આંદોલનોનો પ્રચાર થશે.

અનંતવાડી મુબઇ ૨
ચૈત્રી પૂર્ણિમા સંવત ૧૯૮૧.

સાકરચંદ માણેકચંદ
ઘડીયાળી.



ચિત્રોની અનુક્રમણિકા.

અનુક્રમણિકા.



હીપ્નોટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમ

અથવા

જીવતું વશીકરણ.

પ્રકરણ ૧ લું

હીપ્નોટીઝમ એ શું છે?

હીપ્નોટીઝમ એ શુ છે? એવો સવાલ ઘણા મનુષ્યો પૂછે છે, પણ તે સમજાવવું અને સમજવુ કેટલું બધુ મુશ્કેલ છે તે એટલા પરથી સમજાશે કે જેઓ એ વિદ્યા જાણે છે અને જેઓ હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરે છે, તેઓ પણ તેની વ્યાખ્યા કદાચજ કરે છે; અને જેઓ એ શબ્દની વ્યાખ્યા કરે છે, તેઓ તે સંપૂર્ણ રીતે ભાગ્યેજ કરી શકે છે, કેમકે એ વ્યાખ્યા ગમે તેટલી લંબાણથી કરવા છતાં હંમેશા અધૂરી રહે છે.

એ વિદ્યા નવી નથી.

પણ તે છતાં અત્રે એ કહેવુ જરૂરનું છે કે આ વિદ્યા નવી નથી; દુનિયાની શરૂઆતથી આ વિદ્યાની હસ્તી છે અને દુનિયા જ્યાં સુધી હસ્તીમાં રહેશે ત્યાં સુધી આ વિદ્યા કાયમ ને જીવન્ત રહેશે.

આ ભારત ભૂમિમાં, ઇરાનમાં અને ઇજીપ્તમાં આ વિદ્યા સારી રીતે પ્રચલિત હતી તે એ ભૂમિઓના ઋષી મુનિઓના વૃત્તાંતો,

પ્હેલવાનોની તવારીખો અને ધર્મોપદેશકો અને સુરીઓના ચમત્કારોના પુસ્તકો વાંચતાં તરત જણાઇ આવે છે.

આ દેશના ઋષિ મુનિઓ અને જૈન યતિઓ વિષે તો એમ સામાન્ય રીતે મનાય છે કે તેઓ આ વિદ્યા બહુ સારી રીતે જાણતા હતા અને તેના પાયા તરીકે તેઓ યોગવિદ્યાના જ્ઞાનને જણાવતા. તેઓએ યોગશાસ્ત્રને લગતાં જે પુસ્તકો લખ્યાં છે, તે આ બાબતની સાક્ષી આપે છે. યોગશાસ્ત્રનો પાયો પોતાના પ્રાણ ઉપર જય મેળવવાની સાધના ઉપર રચાયેલો છે, એ બાબત તો સિધ્ધજ છે. હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા યોગશાસ્ત્રનો એક ભાગ છે, જેમાં ચોક્કસ રીતે પોતાના પ્રાણ ઉપર જય મેળવનાર માણસ બીજાના પ્રાણ ઉપર પણ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં જય મેળવી શકે છે તે ખુલ્લી રીતે સાબીત કરવામાં આવ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં પણ એ પ્રાચીન વિદ્યાને, હાલના જમાનાને અનુસરતી રીતે ભારત ભૂમિના પ્રાચીન તેમજ પાશ્ચાત્ય દેશોના અર્વાચીન પુસ્તકોના તેમજ અનુભવના આધારે વિસ્તારથી સમજાવવામાં આવી છે, એવી આશાથી કે તેમાંથી અનેક શુભકર્મી જીવો લાભ લે અને પોતાને તેમજ બીજાને તેનો લાભ આપવા ઉપરાંત પોતાના દેશને પણ તે મારફતે અનેક લાભ પહોંચાડે.'

જેમ સ્વામી વિવેકાનદે, સ્વામી રામતીર્થે અને ભગવાન રામકૃષ્ણ પરમહંસે આધુનિક કાળમાં આ વિદ્યા વિષે પોતે રચેલા યોગને લગતાં પુસ્તકોમાં, કેટલોક ઉલ્લેખ કર્યો છે, તેમ મધ્ય કાળમાં જૈન મહાવિદ્વાન આચાર્ય શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય, મુનિરાજ શ્રી ચિદાનંદજીએ અને કેટલાક યતિઓએ તેમજ પ્રાચીન કાળમાં શ્રી પતંજલિએ, યોગને લગતાં શાસ્ત્રોમાં તેનો ઉલ્લેખ કરેલો જણાય છે. એ ઉલ્લેખનો આધાર લઇ પાશ્ચાત્ય દેશોના વિદ્વાનોએ આ જમાનાને અનુસરતી શોધખોળ કરી, તે ઉપર અનેક પુસ્તકો અત્યંત સાદી

અને સરળ ભાષામાં લખ્યાં છે. આ જમાનાના જન સમૂહને તે ઘણા ઉપયોગી થઇ પડે એમ છે. મેં આ પુસ્તક એવા ઘણાક પુસ્તકોના અભ્યાસ પછી તૈયાર કર્યું છે, અને તેમાં **"હીપ્નોટીઝમ"** અને **"મેસ્મેરીઝમ"** શબ્દોનો ઉપયોગ એજ કારણથી કર્યો છે કે આ જમાનામાં એ શબ્દો જેટલા પ્રચલિત છે તેટલા આપણા યોગશાસ્ત્રમાં વપરાયેલા શબ્દો પ્રચલિત નથી અને તેથી વાંચકો તે સમજી નહિ શકે. વળી કેટલાક શબ્દો તો આપણી ભાષામાં નહિ હોવાથી તે શબ્દો ખાસ નવા બનાવવા પડયા છે.

બીજાપર સત્તા ભોગવવાની ઇચ્છા.

દુનિયાના દરેક ભાગમાં જ્યાં જ્યાં જોશો ત્યાં ત્યાં તમને એક ખાસ સ્વભાવ મનુષ્યમાં સામાન્ય રીતે માલમ પડશે. દરેક માણસ પોતાને બીજા બધા કરતાં વધુ ડાહ્યો, બુદ્ધિમાન અને અકકલવાન માને છે અને કોઇ પણ તક મળતાં બીજા પર સત્તા ભોગવવાની ઇચ્છા ધરાવતો હોય છે. તે માટે તે કઇ કંઇ ઉપાયો યોજે છે, અને ઘણીક વખત અતિશય કાળાં ધોળાં પણ કરે છે. મહાન રાજ્યસ્થાપકો, મોટી ગણાતી ઐતિહાસિક વ્યક્તિઓ અને કાબેલ મુત્સદ્દીઓની તવારીખ જોશો, તો તેમાં આ સ્વભાવ પ્રબળ રીતે આગળ પડી આવતો જણાયા વિના નહિ રહે. તે માટે તેઓ હજારો અને લાખોનો ખર્ચ કરતાં, કે હજારો અને લાખો જીવોનો વધ કરતાં પણ ડરતા નથી, એ પણ તમે તેમના જીવન પરથી જોશો. આ વૃત્તિ મોટા ધર્માચાર્યો અને ધર્મસ્થાપકોમાં જુદા જુદા રૂપે જોવામાં આવે છે, જો કે તેમાં પણ પોતે માનેલું સત્ય, દરેક સત્ય તરીકે સ્વીકારે, એવી પ્રબળ ઇચ્છા તો હોય છેજ. સામાન્ય જનસમૂહ, શ્રદ્ધાથી, બીકથી, અને ચમત્કારથી આ સત્તા સ્વીકારે છે, અને તેનો સ્વીકાર કરતાં એમ માને છે કે સત્તાનો ઉપયોગ કરનારમાં કોઇ દૈવી શક્તિ છે, જેના તાબામાં

રહેવાને તેઓ બંધાયલા છે. તેઓ એવી માન્યતા ધરાવતા પણ જણાયલા છે કે તેઓ એવા મનુષ્યોની સત્તા નહિ સ્વીકારે અને તેઓના બળનો સ્વીકાર નહિ કરે તો તેમને પોતાને નુકસાન થશે.

દૈવી શક્તિ

તેઓ આ શક્તિને **દૈવી શક્તિ, જાદુ, વશીકરણ, ચમત્કારિક શક્તિ, માંત્રિક જ્ઞાન, ભુરકી, પ્રાણાકર્ષણ શક્તિ** વગેરે નામોથી ઓળખે છે, અને તેનાથી બીના રહે છે,

વિજળીક બળ, એક્સ કિરણો, રેડીયમના કિરણો, વરાળ, વિગેરે શક્તિઓની શોધ જ્યાં સુધી થઇ ન હતી અને સામાન્ય રીતે જાહેરમાં મૂકાઇ ન હતી ત્યાં સુધી એ શક્તિઓના જે થોડા ઘણા જાણકાર મનુષ્યો, તેનો ઉપયોગ કરતા હતા તેને સામાન્ય રીતે મંત્ર, જાદુ યા ચમત્કાર તરીકે માનવામાં આવતી હતી. ઉપર જણાવેલી શક્તિઓ, શોધી કાઢવામાં આવ્યા પછી આખી દુનિયાને તેથી અનેક ફાયદા થયા છે, અને જનસમૂહના જીવનને સુખી બનાવવા તેઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. પણ કેટલીક વખત અજ્ઞાનીઓ અને દુષ્ટ વિચારવાળા જીવો તેનો દૂરૂપયોગ પણ કરે છે. આથી કંઇ આપણે એ શક્તિઓ વિષે જાણ્યા પછી તેનો અનેક સારા કામોમાં ઉપયોગ કરવાનું બંધ કર્યું નથી.

અજ્ઞાનનો પ્રતિકાર.

હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા પણ ઉપર જણાવેલી શક્તિઓ જેવીજ એક શક્તિનું જ્ઞાન છે તેનો મુખ્યત્વે કરીને અનેક પ્રાણીઓના લાભ માટે ઉપયોગ કરી શકાય છે, અને જો તેનો જાણકાર મનુષ્ય તેનો સદુપયોગ કરે, તો તે પોતાને તારી શકે છે, અને અનેક જીવોને સુખી કરે છે. તેમાં કોઇ જાદુ, મંત્ર કે તંત્ર નથી, પણ આત્માની અનંત શક્તિઓમાંની એક શક્તિનું જ્ઞાનજ છે, જે દરેક જીવમાં

છુપાયલું છે, અને મનુષ્ય અમુક ઉપાયોથી તે ખીલવી શકે છે. આ વિદ્યાના જ્ઞાનથી અનેક જીવોની અજ્ઞાનતા દૂર કરી શકાય છે, અનેક દુઃખીઓનાં દુઃખ દૂર થાય છે.

હીપ્નોસીસ-કૃત્રિમ નિદ્રા, બીજી વ્યક્તિમાં ઉત્પન્ન કરી, તેના પ્રાણ-મન પર કાબુ મેળવવાની જે વિદ્યા તે હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા. બીજા માણસના પ્રાણ ઉપર આ વિદ્યાના જ્ઞાનથી કાબુ મેળવી શકાતો હોવાથી, કેટલાકો આ વિદ્યાને **સંમોહિની વિદ્યા** અથવા મોહ પમાડનારી વિદ્યા પણ કહે છે, અને એ વિદ્યાની ક્રિયા મારફતે બીજાઓને મોહમાં નાખી, તેઓમાં નિદ્રા ઉત્પન્ન કરવામાં આવતી હોવાથી (Hypnosis) **હીપ્નોસીસ** શબ્દ નો અર્થ **મોહનિદ્રા** અથવા **કૃત્રિમ નિદ્રા** પણ કરવામા આવે છે.

વશીકરણ વિદ્યા.

જો **હીપ્નોટીઝમ**ને બદલે ગુજરાતી ભાષામાં કોઇ નામ આ વિદ્યા સંબધમાં વાપરવાનું ઉચિત ધારવામાં આવે તો તે ઉત્તમ નામ અમને **"વશીકરણ વિદ્યા"** અથવા **પ્રાણાકર્ષણ વિદ્યા,** લાગે છે. દરેક જીવમાં પ્રાણ રહેલો છે, અને એ પ્રાણની એક મુખ્ય શક્તિ, બીજાને પોતા તરફ આકર્ષવાની છે. એ પ્રાણ દ્વારાજ હવા, પાણી, ખોરાક વિગેરે આકર્ષાય છે, એટલુજ નહિ પણ વિચાર, રોગ અને દુનિયામાં રહેલા દરેક તત્વો અને પદાર્થો ખેંચાય છે. જે માણસનો જે પ્રકારનો પ્રાણ જન્મથી હોય છે, તે પ્રકારનું તેનામાં આકર્ષવાનું બળ હોય છે. કોઇના પ્રાણમાં બીજાઓને સુખી કરવાનું બળ હોય છે. કોઇના પ્રાણમાં બીજાઓને દુઃખી કરવાની તાકાત હોય છે, તો કોઇનામાં પોતાની અંદર રહેલા રોગો અને દુર્ગુણો બીજાઓમાં દાખલ કરવાની શક્તિ હોય છે. કોઇના પ્રાણમાં બીજાઓના રોગો અને દુર્ગુણો દૂર કરવાનું બળ હોય છે. કોઇના

પ્રાણુમાં ચમત્કારી બનાવો દેખાડવાનું બળ હોય છે. કોઇના પ્રાણુમાં હજારો ગાઉ પર બનતા બનાવો જોવાનું સામર્થ્ય હોય છે. કોઇમાં અમુક શક્તિ મુખ્યત્વે ને બીજી શક્તિઓ ગૌણ હોય છે. વળી કોઇક માં તો ઘણીક શક્તિઓ એક સાથે હોય છે. મહાત્માઓમાં ઘણીક સારી શક્તિઓ એક સાથે દેખાવ દે છે, જ્યારે બીજાઓમાં તે ઓછાવત્તા પ્રમાણુમાં દેખાય છે.

પણ સમજવા જેવી બાબત છે તે એ કે **દરેક જીવમાં આત્મા છે-પ્રાણ છે-જીવ-છે, અને એ આત્મા અનંત શક્તિઓ ધરાવે છે જેમાંની થોડીકજ આપણને પ્રત્યક્ષ થાય છે.** સર્પમાં નાના જીવ જંતુઓ અને પક્ષીઓને આકર્ષવાની શક્તિ હોવાથી તે ઘણાક જીવો અને પક્ષીઓને આકર્ષી, તેમનો આહાર કરે છે. બગલો નદી કે તળાવને કિનારે બેસી એકાગ્ર ચિત્તે માછલા પકડવાનો વિચાર કરતાં, મત્સ્યોને પોતાના તરફ ખેંચે છે. જ્યારે સર્પ અને બગલા જેવા પ્રાણીઓમાં આવી શક્તિઓ રહેલી છે, ત્યારે મનુષ્યમાં તે શક્તિ વધુ ઉંચા પ્રમાણુમાં હોયજ એ સ્પષ્ટ સમજાશે. આ આકર્ષણ કરનારી પ્રાણ શક્તિને ઉપયોગમાં લઇ બીજાઓને વશ કરવાનું જે વિદ્યા જ્ઞાન આપે છે, તે વિદ્યા તે **વશીકરણ વિદ્યા—પ્રાણાકર્ષણ વિદ્યા-હીપ્નોટીઝમ.** એજ કારણથી આ પુસ્તકને **જીવતું વશીકરણ** એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

કેટલાકો આ વિદ્યાને **પ્રાણપ્રયોગ** કહે છે, તે પણ યથાર્થ છે, કેમકે એ વિદ્યા મારફતે એક પ્રાણુનો બીજા પ્રાણ સાથે યોગ કરી, તેનું જુદુંજ પરિણામ લાવવામાં આવે છે.

એક પ્રાણ સાથે બીજા પ્રાણને સંબંધમાં લાવી આ વિદ્યાથી અમુક પ્રકારના પ્રયોગ કરવામાં આવતા હોવાથી આ વિદ્યાને **પ્રાણ વિનિમય** વિદ્યા પણ કહેવામાં આવે છે. વળી **પ્રાણ** એજ આત્માનું

સત્વ હોવાથી તેને **"સત્વ વિનિમય"**નું નામ પણ અપાય છે.

કેટલાકો આ વિદ્યાને **માનસયોગ—માનસિકયોગ**-કહે છે, કેમકે એ વિદ્યાના જાણુકાર થવા માટે મનની એકાગ્રતા એટલા પ્રબળ પ્રમાણમાં કરવી પડે છે કે જેવી યોગીઓજ કરી શકે. હીપ્નોટીઝમ કરનાર દરેકે યોગી થવુંજ જોઇએ અને પોતાના મન પર પ્રથમ કાબુ મેળવવો જોઇએ, એ બીના આ પુસ્તકના અભ્યાસીઓ, આગળ ઉપર જોઇ શકશે. એ દૃષ્ટિએ આ વિદ્યાને **માનસ-યોગ** પણ કહી શકાય.

યુરોપમાં આ વિદ્યાને પ્રખ્યતિમાં લાવનાર **મેસ્મર** નામનો વિદ્વાન હતો, તેના નામ ઉપરથી આ વિદ્યાને **મેસ્મેરીઝમ** નામ આપવામાં આવ્યું છે. એ વિદ્વાનનું જીવનચરિત્ર ઘણું જાણવા જેવું છે, પણ અત્રે તેની ખાસ જરૂર ન હોવાથી તેનો ખાસ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો નથી.

કેટલાકો હીપ્નોટીઝમની અને મેસ્મેરીઝમની વિદ્યાઓમાં કેટલાક બારીક ભેદ પાડે છે પણ તેમાં બહુ તત્વ નહિ હોવાથી અત્રે તે જણાવવામાં આવ્યા નથી.

દરેક જીજ્ઞાસુને અને અભ્યાસીને ઉપયોગી થઇ પડે એવીજ બાબતો આ પુસ્તકમાં ચર્ચેલી છે, અને લેખક આશા રાખે છે કે તેમને ખરે માર્ગે આગળ વધવામાં તે ઉપયોગી થઇ પડ્યા વગર નહિ રહે.

પ્રકરણ ૨ જું

હીપ્નોટીઝમ એટલે શું ?

હીપ્નોટીઝમ કરનારના આકર્ષણ અને વિચાર બળના જ્ઞાનના ઉપયોગથી બીજા માણસ ઉપર જે ક્રિયા થાય છે, તેને **હીપ્નોટીઝમ** કહે છે. આ ક્રિયાનું પરિણામ તે કુદરતી નિદ્રા જેવી, હીપ્નોટીસ્ટે ઉત્પન્ન કરેલી **તન્દ્રા** છે. અંગ્રેજીમાં તેને હીપ્નોસીસ (Hypnosis) કહે છે. એ કૃત્રિમ નિદ્રા દરમિયાન હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરનાર જે કોઇ શુભેચ્છાઓ અને પવિત્ર તથા નીતિમાન સૂચનાઓ અને આજ્ઞાઓ સામા માણસ પ્રતિ પ્રેરે છે. તે તે અવસ્થામાં અમલમાં મૂકે છે. આ અવસ્થાને પણ **હીપ્નોટીઝમ** કહે છે.

વિધાયક (Hypnotist)

હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરનાર **હીપ્નોટીસ્ટ** (Hypnotist) અથવા **ઓપરેટર** (Operator)કહેવાય છે. ગુજરાતી ભાષામાં એ શબ્દ માટે વપરાતો શબ્દ **"વિધાયક"** છે.

કૃત્રિમ નિદ્રા (Hypnosis)

કૃત્રિમ નિદ્રા, વિધાયકના મનોબળ અને આકર્ષણ બળના પરિણામે હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરવાનું જાણનાર ઓપરેટર બીજા માણસમાં (Subject–વિધેયમાં) ઉત્પન્ન કરી શકે છે. તે કુદરતી નિદ્રા જેવીજ હોય છે તે છતાં, એ દરમિયાન વિધેયનું મન–વિધેયનો

પ્રાણ-વિધાયકના કાબુમાં અને વિધાયકને વશ હોય છે, તેથી વિધેય ઉઘમા છતાં પોતે વિધાયકની આજ્ઞાઓનો અચેતન અવસ્થામાં અમલ કરે છે, અને તેના કહ્યા પ્રમાણે પોતાની ઇચ્છાને અનુકૂળ કામ કરે છે.

અંગ્રેજી ભાષામાં ઉપર જણાવેલી નિદ્રા માટે મૂળ ગ્રીક ભાષા-માંથી આવેલો Hypnosis (હીપ્નોસીસ) શબ્દ વપરાય છે. એ નિદ્રા વિધેય (Subject) ને ખબર પડે એ રીતે તેમજ તે ન જાણે તેવી રીતે પણ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.

વિધેય (Subject)

વશીકરણ કરવાની ક્રિયા જાણનાર મનુષ્ય-(ઓપરેટર-વિધાયક) જે માણસ પર, પોતાની ક્રિયા કરે છે તેને **વિધેય** કહે છે. અંગ્રેજીમાં એ માટે Subject (સબ્જેક્ટ) શબ્દ વપરાય છે.

સૂચન (Suggestion)

હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા દરમિયાન **સૂચન** (Suggestion) શબ્દનો ઉપયોગ વારવાર કરવામાં આવે છે, અને તેથી એ શબ્દ સમજવા જેવો છે. કોઈ પણ વિધેયમાં કૃત્રિમ અથવા બનાવટી નિદ્રા ઉત્પન્ન કરવા માટે, અથવા કોઇ માણસને વશ કરવા માટે વિધેયની જાણથી જે પદ્ધતિ વપરાય છે તેને (Suggestion) સૂચન કહે છે શરીરના કોઇ ભાગને અડકીને, નિશાની કરીને, શબ્દો બોલીને, ચાળા કરીને પણ વિજળીક પ્રવાહ આપીને અને માત્ર વિચારથી, સૂચન આપી સામી વ્યકિતને વશ કરી શકાય છે. આ ક્રિયા તે (Suggestion) **સૂચન** છે.

ત્રણ પ્રકારનાં સૂચન

સૂચન ત્રણ પ્રકારે થઇ શકે:

(૧) મનથી.

(૨) વાણીથી.
(૩) શરીરથી.

મનથી કરવામાં આવતું સૂચન માત્ર વિચારબળથીજ થઇ શકે છે. તે માટે શારીરિક હલન ચલન, કે વાચા અને વાણીનો ઉપયોગ કરવો પડતો નથી. આવી રીતે કરવામાં આવતું સૂચન કેવી રીતે થયું તે વિધેય પોતે પણ ભાગ્યેજ સમજી શકે છે.

વાણીથી કરવામાં આવતાં સૂચનમાં જીભ અને મ્હોંનોજ ઉપયોગ કરી, શબ્દો બોલવામાં આવે છે.

શારીરિક સૂચન, હાથથી, આંખથી અને શરીરના બીજા અવયવો મારફતે આપવામાં આવે છે; એ સૂચનનો ઉપયોગ કરતાં શબ્દોનો તેમજ વિચારબળનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી.

વિધેયના મનમાં જે સૂચન પ્રેરવામાં આવ્યું હોય તે સૂચન જ્યારે વિધેયની પોતાની પ્રેરણાનું રૂપ આપોઆપ ધારણ કરે છે, ત્યારે તેને **સ્વસૂચન** કહેવામાં આવે છે. આ પ્રેરણા વખત જતાં વિધેયની પોતાનીજ સૂચનાનું અને ટેવનું રૂપ ધારણ કરી લે છે.

જે વખતે વિધેય પોતાની હમેશની સામાન્ય સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે આપવામાં આવેલી કેટલીક સૂચનાઓનો અમલ તે પોતા-નામાં ઉત્પન્ન કરવામાં આવેલી કૃત્રિમ નિદ્રા દરમ્યાન પણ કરે છે; વળી તેથી ઉલ્ટી રીતે કૃત્રિમ નિદ્રા દરમિયાન કરવામાં આવેલાં સૂચનનો અમલ, વિધેય પોતે જાગ્યા પછી તરત, થોડા કલાક પછી થોડા દિવસ પછી અને ચોક્કસ વખત પછી પણ કરે છે, તે દરેક અભ્યાસીએ સમજવું જોઇએ.

ઉંઘ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે?

ઉપર જણાવેલી કૃત્રિમ નિદ્રા અથવા ઉંઘ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે, એ વશીકરણ વિદ્યા શીખવાની ઇચ્છા રાખનાર દરેકે જાણવું જોઇએ.

શું એ ઉંઘ મંત્રથી ઉત્પન્ન થાય છે? શું તેમાં કોઇ જાદુ છે? શું તેમ કરવા માટે ભુરકી નાંખવી પડે છે?

નજરબંધી

કેટલાકો કહે છે કે નજરબંધીની અથવા મંત્રની ક્રિયા કરવાથી, બીજાને વશ કરી શકાય છે, અને તેનો પ્રાણ કાબુમાં આવે છે. પણ આ વિદ્યામાં તેમ નથી. આ વિદ્યા દ્વારા થતી ક્રિયામાં કોઇ પણ જાદુ કે મંત્રની જરૂર પડતી નથી. જો કે વિધેયની નજરને--વિધેયના મનને—વિધેયના પ્રાણને-બાંધી લેવામાં આવે છે, અને વશ કરી લેવામાં આવે છે, એ તો ખરૂં છેજ.

ગુપ્ત શક્તિ.

દુનિયામાં અનેક પ્રકારના પદાર્થો છે. કેટલાક પથ્થર જેવાં નક્કર, કેટલાક કેરીના રસ જેવા અર્ધ સંગીન અને અર્ધ પ્રવાહી, કેટલાક પાણી અને તેલ જેવા સંપૂર્ણ પ્રવાહી, કેટલાંક હવા જેવા, ચર્મચક્ષુથી નહિ જણાય એવા સૂક્ષ્મ, કેટલાક વિજળિક બળ જેવા વધુ સૂક્ષ્મ તત્વથી બનેલાં, અને કેટલાક કદિ પણ ચર્મચક્ષુથી કે બીજી રીતે નહિ જણાય એવા આત્મા જેવા--માત્ર અનુભવાય એવાજ અતિ સૂક્ષ્મ હોય છે.

આ દરેકમાં એક ગુપ્ત—અતિ સૂક્ષ્મ—તત્વ રહેલું છે, જે નરી આંખે જોઈ શકાતું ન છતાં, દરરોજ અનુભવાય છે. એ સૂક્ષ્મ તત્વને, ગૈાણ હોય તો, પ્રાણની આપ લે કરી, જાહેરમાં લાવવાની અને ખીલવવાની ક્રિયા તે **હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા** છે.

વિચાર મોજાં.

મનુષ્યનું શરીર પાંચ તત્વોનું બનેલું છેઃ-

(૧) પૃથ્વી તત્વ

(૨) જળ તત્વ

(૩) વાયુ તત્વ

(૪) આકાશ તત્વ

અને (૫) તેજ તત્વ

એ પાંચ તત્વો જ્યારે સરખા પ્રમાણમાં શરીરમાં હોય છે ત્યારે માણસ સંપૂર્ણ આનંદમાં અને નિરોગી હોય છે; પણ તેમાં જ્યારે ઘટાડો વધારો થાય છે ત્યારે તે રોગીષ્ટ અને ચિંતાતુર બને છે. એ તત્વો દરેકના શરીરમાં દરેક પળે વધતાં ઓછાં પ્રમાણમાં વધ્યા કરતાં હોય છે, તેમજ શરીરમાં રહેલો પ્રાણ પોતાનો સાથે રહેલા મનના વિચારના પરિણામે, જાણતાં તેમજ અજાણતાં, પોતાની બહારના આકાશમાંથી એ તત્વો વધતા ઓછા પ્રમાણમાં ખેંચ્યા કરે છે.

શરીરમાં એવા નવ ભાગો છે જેમાંથી એ તત્વો–વિદ્યુત પ્રવાહ માફક વહન કર્યા કરે છે. મુખ્યત્વે કરીને મસ્તકના બ્રહ્મરંધ્રદ્વાર મારફતે અને હાથ મારફતે એ પ્રવાહ ખેંચાય છે તેમજ બહાર કઢાય છે. મહાત્માઓ અને યોગીઓ, મસ્તક પર હાથ મૂકીને અથવા હાથોમાં હાથ આપીને એ બળ બહાર કાઢે છે અને ખેંચે પણ છે. એ બળ બહાર કાઢતાં તેમજ ખેંચતાં મનનો અને મન મારફતે વિચાર બળનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. વશીકરણ કરવાની ક્રિયા કરતાં એ વિચાર બળનો પ્રબળ ઉપયોગ કરવો પડે છે.

માણુસ એ વિચાર કરનારૂં પ્રાણી છે–તે દરેક પળે કોઇ કોઇ વિચાર કરે છેજ–તે વિચારથી છુટો થઇ શકતો નથી. પણ વિચાર વિચારમાં ભેદ છે.

કોઇ વિચાર નિબળ હોય છે–કોઇ વિચાર બળવાન હોય છે અને કોઇ વિચાર અતિ બળવાળો હોય છે. જે બળના પ્રમાણમાં વિચાર થયો હોય છે, તે પ્રમાણમાં તે વધતો ઓછો દૃઢ હોય છે.

એ વિચારને આપણે જોઇ શકતા **નથી**, પણ સૂક્ષ્મ તત્વના જાણકારોએ સાબીત કર્યું છે કે વિચારને આકાર હોય છે. વિચારો દરેકના **શરીરમાંથી** નીકળી હવાને **ધક્કો** આપે છે અને જેટલી ઝડપથી વિચાર ઉત્પન્ન **થયો** હોય છે, તેટલી ઝડપથી તે હવાને **ધકેલીને,** તેમાં Vibrations આંદોલનો–ઉત્પન્ન કરે છે. એ આંદોલનો તે **વિચાર મોજાં.** એ વિચાર મોજાંજ દુનિયામાં અનેક બનાવોને જન્મ આપે છે, અને **વશીકરણ વિદ્યામાં—હીપ્નોટીઝમની** ક્રિયામાં—તે મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

આપણે દરેક પળે એવાં વિચારમોજાં ઉત્પન્ન કરીએ છીએ, અને જેમ આપણાં વિચારમોજાં બીજાને જઇને અથડાય છે, તેમ બીજાના વિચારમોજા આપણને અથડાય છે. પરિણામે કોઇ આપણા વિચાર ગ્રહણ કરે છે તો આપણે કોઇ બીજાના વિચાર ગ્રહણ કરીએ છીએ. આ વિચારો કેટલીક વખત અરસપરસની જાણમાં અને અને કેટલીક વખત અરસપરસ અજાણતાં અપાય છે, તેમજ લેવાય છે.

પણ એ વિચારમોજાં કઇ શકિત ઉત્પન્ન કરે છે-કયાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને સામા માણસો ઉપર કેવી રીતે અસર કરે છે તે હજી આધુનિક દુનિયા શોધી શકી નથી. પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓ આત્માની શક્તિ ખીલવીને–આત્મા શું છે–તે જોઇ શકતા હતા, અને તેના બળના અને હુકમના પરિણામે અનેક પરિણામો લાવી શકતા હતા એ તો નિર્વિવાદ છતાં તેઓ પણ તે વિષેનું વર્ણન–આધુનિક વિદ્વાનો કરતાં–વધુ સ્પષ્ટપણે કોઇ ઠેકાણે કરી ગયા હોય એમ અમારી જાણમાં નથી.

તે છતાં તે દરરોજ અનુભવાય તો છેજ. વિચાર મોકલવાનું કામ દરેક જણ વિચાર પૂર્વક તેમજ અજાણપણે કરે છેજ. એ વિચારો

હવામાં અમુક કમ્પન-ધ્રુજારી-Vibrations-પેદા કરે છે, જે વિચારમોજાં છે. એ મોજાં દરેક દિશામાં ફેલાઇ જાય છે અને જે માણસોના હ્રદય સાથે તેઓ સંબંધમાં આવે છે, તે દરેકની ઉપર જુદી જુદી અસર કરે છે. દરરોજ આપણે જે બનાવો બનતા જોઇએ છીએ તે આ બાબતના સાક્ષી રૂપે છે. વેપારના કામકાજ વખતે, રસ્તે ચાલતી વખતે, નાટકના પ્રયોગ વખતે, સિનેમાનાં ચિત્રો જોતાં, તેમજ મંદિરમાં, મસ્જીદમાં, દેવળમાં અને ભાવણુના મેળાવડાઓમાં, બીજાના વિચારોની અસર થતી આપણે દરરોજ અનુભવીયે છીએ. દરેક દેશમાં, પ્રજામત કેળવવા અથવા અમુક વિચારોને આગળ કરવા માટે, પ્રબળ વિચારકો, આવાંજ વિચારમોજાં-જોરથી ફેલાવે છે. જેથી અમૂક પ્રજામત બંધાય છે. આવાં વિચારમોજાને જો બીજાઓ ટેકો આપે તો તરતજ તેનું જોર વધે છે અને જો બીજા વિચારકો તેનો વિરોધ કરે તો, તેનું જોર ઘટે છે. આ કારણથીજ વિચારમોજાંના જુસ્સા અને જોરના પ્રમાણમાં-અને તે જેઓને માટે છુટા મૂકવામાં આવ્યાં હોય-તેઓના ઓછાવધતાં બળના પ્રમાણમાં એ વિચારમોજાં માણસો પર ઓછીવધતી અસર કરે છે-કેટલાકો પર તેની અસર થતી નથી-કેટલાકો પર તેની મોટી અસર થાય છે. **હીપ્નોટીઝમ** પણ આવાંજ વિચારમોજાં મોકલવાની ક્રિયાનો એક ભાગ છે.

વિચાર છાયા.

વિચારમોજાંનું પરિણામ તે વિચાર છાયા છે. દરેક જીવની આસપાસ એક ચોક્કસ પ્રકારની વિચાર છાયા- Aura -પ્રસરેલી હોય છે, જે તેની પોતાની ઉપર તેમજ તેના સંબંધમાં આવતાં દરેક ઉપર અસર કરે છે. આ કારણથી જ્યારે કેટલાક એક પણ શબ્દ બોલ્યા વગર, બીજાને પોતાના તરફ ખેચે છે, ત્યારે બીજાઓ

તેને દૂરથી જોતાંજ તેમનાથી દૂર જવા ઇચ્છે છે. આ વિચાર છાયા દરેક માણસના ચાલુ વિચારોના સૂક્ષ્મ તત્વની બનેલી હોય છે, અને તે તેના માનસિક વિચારોનું Reflection–પ્રતિબિંબ–છે. આ વિચાર છાયાની અસર–મનુષ્યો તેમજ પ્રાણીઓ ઉપર થાય છે અને પ્રાણીઓની વિચાર છાયાની અસર મનુષ્યો ઉપર પણ થાય છે. હીપ્નોટીઝમ કરનારને જે વધતી ઓછી ફતેહ મળે છે, તે વિચાર છાયાના વધતા ઓછા બળ ઉપર આધાર રાખે છે.

ખ્રિસ્તી લોકોના પેગંબર શ્રી ક્રાઇસ્ટને, લોકોની ભારે મેદનીમાં જઇ અડકવાની ઇચ્છા કરનાર સ્ત્રી, પોતાના વિચાર મોજાંના જોરથી મહાત્મા ક્રાઇસ્ટના વિચાર છાયાના વિદ્યુત્ પ્રવાહને પોતાના તરફ ખેંચી શકી હતી અને પોતાના રોગથી સારી થઇ શકી હતી. એજ વિચાર છાયાના કારણે અનેક ધર્મ પ્રવર્તકો–પવિત્ર આત્માઓ–પોતાના હાથ માત્રના હલનથી અનેકને સારા કરી શકતા હતા. તેમના રોગોને દૂર કરી શકતા હતા અને પગે લાગનારને પગના અંગુઠામાંથી નીકળતા વિદ્યુત્ પ્રવાહ સાથે વિચાર મોજાંનો ધકકો આપતાં, અનેકને પોતાના અનુયાયી બનાવી શકતા હતા. બ્રાહ્મણો-પોતાના વર્ગ શિવાય-બીજાઓથી દૂર રહેવા માંગતા હતા તે પણ આ વિચાર મોજાં અને વિચાર છાયાના કારણુથીજ. તેઓ બીજાના વિચાર મોજાં અને વિચાર છાયાથી દૂર રહીને તેઓની અસર પોતાના પર નહિ થાય તે વિચારથી પોતાને ઉચ માનીને અને પવિત્ર રાખીને બીજા સાથે ભેળાતા નહતા. વિચાર મોજાં એજ હીપ્નોટીઝમનું મૂળ છે તે આ પરથી સમજાશે.

ગુપ્ત આકર્ષણ તત્વ.

ઉપર જણાવ્યું તેમ વિચાર મોજાં જેમ હીપ્નોટીઝમ ઉત્પન્ન કરવામાં મુખ્ય પાયા રૂપે છે, તેમ તેટલુંજ ઉપયોગી બીજું તત્વ તે ગુપ્ત આકર્ષણનું છે. એ તત્વ દરેક ચીજમાં–જીવમાં–અને પ્રાણી

માત્રમાં છે. એ તત્વ કેવું છે તે હજી સુધી ખુલ્લું જાણી શકાયું નથી, પણ તેનું પરિણામ તો દરરોજ નજરે પડે છે. અમૂક મનુષ્યો, પ્રાણીઓ ને ચીજો અમૂક માણસો અને ચીજોને પોતાના તરફ એટલા બધા તો આકર્ષે છે કે જો તેનો સમાગમ કે સબંધ તેમને ન થાય તો તેઓ ગાંડાતૂર થઇ જાય છે. અમુક માણસો અમુકથી એટલા બધા તો ખેંચાય છે કે તેના ગુલામ થઇ ગયેલ તરીકે અથવા તેને વશ થયેલ તરીકે બીજાઓ તેને ઓળખાવે છે. આ તત્વ હસ્તીમા છે એ તો નક્કીજ. જડ ધાતુઓમાં તેમજ ઝાડોમાં પણ તે છે. લોખંડનો એક ટુકડો લો અને તે પાણી પાયેલ સ્ટીલ-લોખંડ પર મૂકો. તે તેને ખેંચતો નથી. પણ એજ લોખંડના કકડાને લોહચુંબકમાં ફેરવો. હવે તેનું વજન કરો. તમને જણાશે કે તેના વજનમાં એક તલ માત્રનો પણ વધારો થયો નથી, છતાં તે પેલા સ્ટીલ-લોખંડ-સાથે મૂકતાં તેને ચોંટી જશે આમ કેમ બન્યું? આ ગુપ્ત તત્વ, કાચની લાકડી પર રેશમનું કપડું ઘસતાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને કાગળોની નાની કાપલીઓને પોતા તરફ ખેંચે છે. આ તત્વથી, કોઇ પણ રીતે અસલ લોખંડના વજનમાં વધારો થતો નથી એ તો નિ:સંશય છે. એજ તત્વ-બળ-શક્તિથી સાપ, પક્ષીઓને પોતાના તરફ ખેંચે છે, અને વિધાયક અને મેસ્મેરીસ્ટ વિધેયને પોતાના તરફ ખેંચે છે અને પોતાનુ બળ અને પોતાની વિદ્યુત શક્તિ તેને આપી શકે છે, તેમજ તેનું બળ તથા તેની વિદ્યુત શક્તિ પોતાની અંદર ખેંચી શકે છે.

ઉપર જણાવેલાં વિચાર મોજાં અને આકર્ષણ તત્વ, વિધેયમાં કૃત્રિમ નિદ્રા ઉત્પન્ન કરે છે અને તેને પોતાને વશ કરવાના કારણ રૂપ બને છે.

વિધાયક (ઓપરેટર) એ વિચાર બળ અને આકર્ષણ તત્વ પોતાનામાં કેવી રીતે ખીલવી શકે તે હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં જણાવવામાં આવ્યું છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

ફતેહમંદ વિધાયક (Hypnotist) કેમ થવાય ?

જે મોટી સંખ્યામાં મનુષ્યો મારી પાસે હીપ્નોટીઝમ શીખવા માંગણી કરે છે તે એમ દેખાડે છે કે જો તેઓની જીજ્ઞાસા ખરી હોત, તો તેઓમાંના ઘણાક અત્યાર અગાઉ મોટા હીપ્નોટીસ્ટ થઇ ચૂકયા હોત. પણ તેઓની સંખ્યા બહુ નાની કેમ જણાય છે? તેના ઘણાં કારણો છે, અને તેમાંના મુખ્ય નીચે પ્રમાણે છેઃ—

વગર મહેનતે આ વિદ્યા નહિ શીખાય !

જેઓ હીપ્નોટીઝમ શીખવાની કંઇક ઇચ્છા ધરાવે છે તેઓ તેને રમત જેવી ગણી કાઢી, વગર મહેનતે તેમાં બાહોશી મેળવવાની ઇચ્છા કરે છે ! તેઓ તે શીખવા માગે છે પણ તે માટે જે આત્મભોગ આપવો જોઇએ તે તેઓ આપતા નથી અને મોહ, માયા અને ઇંદ્રિયો પર જે કાબુ રાખવો જોઇએ તે તેઓ રાખી શકતા નથી. પરિણામે તેઓ નાસીપાસ થાય છે.

એ જીજ્ઞાસુઓ બાહ્ય મદદગારો ઉપર—પારકાઓ ઉપર—મોટે ભાગે આધાર રાખતા હોય છે, પણ પોતાના ઉપર કેવી રીતે આધાર રાખવો—સ્વાશ્રયી કેવી રીતે થવું ?—તે તેઓ જાણતા ન હોવાથી તેમને કદાચજ ફતેહ મળે છે. સરકારના કાયદાઓ, સુધારાઓ,

રાજદ્વારી ફેરફારો ઉથલપાથલો વિગેરે બાહ્ય બાબતોને તેઓ પોતાની ફતેહના ખરા પાયા રૂપ માનતા હોવાથી, સ્વાશ્રય શું તે તેઓ સમજતા નથી અને પરાશ્રયી થવાની તેઓને ટેવ પડી હોવાથી તેઓની આશા પૂરી થતી નથી.

જે ખેતીકારે પોતાના ખેતરમા સારો પાક પેદા કરવો હોય, તે ખેડૂતે પોતે મહેનત કરવી જોઇયે, અને તે પણ જીવતોડ મહેનત.

તેજ માણસ વિજેતા થઇ શકે છે કે જે પોતેજ પોતાના તન મન અને ધન, વિજય મેળવવા માટે, ખર્ચવા તત્પર હોય. તેણે પોતે પોતાના શરીરથી તેમજ મનથી તે કામ પાછળ લાગવું જોઇએ અને તેની અંદર એકતાર થવુ જોઇએ. જેઓએ ફતેહમંદ હીપ્નોટીસ્ટ થવું હોય તેઓએ તો પોતેજ તે જ્ઞાન મેળવવા પાછળ મંડવું જોઇએ, અને બીજાઓ શીખીને તેનો લાભ પોતાને આપશે એમ માનવાની મૂર્ખાઈ ન કરવી જોઇએ. જો તમારે ફતેહમંદ હીપ્નોટીસ્ટ થવું હોય તો નીચની બાબતો બરોબર જાણી લો અને તે પ્રમાણેજ વર્તો.

પોતાના પર વિશ્વાસ રાખો !

તમે સૌથી પહેલા એવી દૃઢ માન્યતા રાખો કે તમારી અંદર અનેક ગુપ્ત શક્તિઓ છે જેનો માલિક તમારો આત્મા છે અને તે શક્તિઓ આત્માની તાબેદાર છે. એવી દૃઢ માન્યતા જો આપણા દરેકમાં હોય તો આપણે જે ધારીએ તે કરી શકીએ અને અનેકને ફાયદો પ્હોંચાડી શકીએ. પણ હજારો વર્ષોથી આપણે આપણી શક્તિઓનું જ્ઞાન ભૂલી ગયા છીએ અને આપણે પામર પશુઓ છીએ, એવું માનતા થયા છીએ. તમે એવી પામરતાનો ત્યાગ કરો અને તમે પણ બીજા ફતેહમંદ માણસો માફક ફતેહ મેળવવાનેજ સર્જાયા છો એવી દૃઢ માન્યતા રાખો.

શિયળ-બ્રહ્મચર્ય.

જો તમારે ફતેહમંદ હીપ્નોટીસ્ટ બનવું હોય તો જે બીજું કામ તમારે કરવાનું છે તે ઇંદ્રિયો ઉપર કાબુ મેળવવાનું છે. મેં ઘણાક હીપ્નોટીસ્ટો જોયા છે, જેઓ પોતાની ઉમ્મરના અમુક વખત સુધીજ ફતેહમદ નીવડયા હતા, પણ પાછળથી પોતાની શક્તિ ગુમાવી બેઠા હતા. બહુ વિચાર કરતાં તેનુ એક કારણ એ સમજાયું કે તેઓ અમુક હદે પ્હોંચ્યા બાદ અભિમાની બની ગયા હતા અને જે પવિત્ર કામ તેમણે કરવાનું હતુ તે તરફ તેઓ બેદરકાર બન્યા હતા. તેઓ પાછળથી સૌંદર્ય અને લક્ષ્મીના પૂજારી બન્યા હતા અને ઇંદ્રિયો ઉપર કાબુ રાખવો જોઇએ તે નહિ રાખી શકવાથી એવે માર્ગે ચઢી ગયા હતા કે જ્યાંથી ફરવું અશક્ય હતું.

આ કારણથી જેઓએ ફતેહમદ હીપ્નોટીસ્ટ થવું હોય તેઓએ **શીયળ** પાળતાં શીખવું જોઇએ. મારા અનુભવ પ્રમાણે જેઓ પરણતા નથી અને પોતાના સ્ત્રી અને છોકરાંની હદમાં રોકાઈ ન રહેતાં આખી દુનિયાને પોતાનું ઘર માને છે અને જેઓ પોતાનું વીર્ય ટકાવી શકે છે તેઓ ઉત્તમ હીપ્નોટીસ્ટ થઇ શકે છે.

ઇંદ્રિયોમાં જે શક્તિ રહેલી છે તે શરીરમાં ઉત્પન્ન થતાં ધાતુ-—વીર્યમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. અને જો વીર્યનું રક્ષણ કરવામાં આવ્યું હોય તો આખા શરીરમાં નવું બળ ઉમેરાય છે અને તે દરરોજ વધતુંજ જાય છે.

આપણા દેશમાં જે અનેક ધર્મ પંથો ચાલે છે, તેમાંના જે જે ઉત્તમ ગણાય છે, તેમાં બ્રહ્મચર્ય ને ઉચ્ચ પદ આપવામાં આવ્યું છે તેનું કારણ ઉપર જણાવ્યું છે તે છે. પણ હાલની આપણી સ્થિતિ તો પશુઓ કરતાં પણ ખરાબ છે. આપણે વીર્યનું સંરક્ષણ

કરવાને બદલે તેનો દુરૂપયોગ કરીએ છીએ, અને આપણું શરીર બળ અને મનો બળ નબળું પડતુ જોવા છતાં આપણે બ્રહ્મચર્ય પાળી શકતા નથી.

જેઓએ ઉત્તમ હીપ્નોટીસ્ટ થવું હોય **તેઓએ પાકા બ્રહ્મચારી થવું જોઈએ** એ નિર્વિવાદ છે, પણ જો તેઓ તેમ કરવા અશક્ત હોય તેઓએ પોતાની **સ્ત્રીમાંજ-સ્વદારામાં** સંતોષ માનતાં શીખવું જોઇએ અને તેમાં પણ નિયમિતપણું અને કાબુ જાળવતાં પ્રથમ શીખવુ જોઇએ.

શહેરી જીવનના સબબે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થવાના અને લગ્ન થયાં હોય તો નબળા શરીરે, વીર્યપાત જેમ બને તેમ વધુ કરવાના સંજોગો આધુનિક પ્રજાને ઘણા મળે છે. એક નાની ઓરડીમાં સ્ત્રી અને પુરૂષ, એકલાં, રહી શકે છે અને જે કાબુ તેઓના વડીલો સાથે રહેવાના સમય દરમિયાન તેઓ રાખી શકતા હતા તે કાબુ રહેવાના સંજોગો દૂર ગયા છે. આથી સંયમ પળાતો નથી. સ્વચ્છંદ વધે છે અને શરીરમાં જેટલા મોટા પ્રમાણમાં વીર્ય જોઇએ, તે, ટકી ન શકતું હોવાથી, માણસ નબળો પડે છે. ફતેહમંદ હીપ્નોટીસ્ટ થવાની ઇચ્છા રાખનાર દરેક જણે આ બાબત પ્રથમ ધ્યાનમાં રાખવાની છે. જો તે સ્વચ્છંદી થશે અથવા પોતાનું વીર્ય જાળવશે નહિ તો તે ફતેહમંદ થઇ શકશે નહિ.

કેટલીક ઐતિહાસિક વ્યક્તિઓ.

આપણે ઘણીક વખત મનુષ્યના અગાધ શારીરિક બળ અને માનસિક બળ વિષે વાંચીએ છીએ ત્યારે આપણને આશ્ચર્ય થાય છે, કે શું આમ બન્યું હશે? મહાભારત અને રામાયણમાં આવતા અનેક પ્રસંગો આવાજ છે. ભીષ્મપિતામહ શા કારણથી અતિશય પરાક્રમી હતા, અને તેમને મારવા માટે શ્રી કૃષ્ણને અંતે કપટનો

આશરો શા માટે લેવો પડયો હતો, તેનો કોઇએ ખ્યાલ કર્યો છે? શ્રી રામ, શ્રી લક્ષ્મણ, શ્રી કૃષ્ણ અને પાંચે પાંડવો ઇતિહાસમાં અમર થઇ ગયા છે, તેનું કોઈ વાસ્તવિક કારણ તો હોવુંજ જોઇએ. શ્રી કૃષ્ણની લીલા વિષે અનેક કથાઓમાં જે વર્ણન આવે છે, તે ખરૂં નથી, એમ આધુનિક શોધખોળથી માલુમ પડયું છે. તેઓ એક મોટા બ્રહ્મચારી હતા, અથવા તો તેઓ શિયળમાં મજબૂત વિશ્વાસ ધરાવનાર મહાન સિદ્ધ હતા, એમ માલમ પડે છે. એ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે-એ શિયળના પ્રભાવે-તેઓ જ્યાં જ્યાં જતા, ત્યાં ત્યાં જય મેળવતા હતા. તેઓ સ્વદારામાં સતોષ રાખતા હતા, અને વીર્યનો દુરૂપયોગ કરતા ન હતા. તેજ રીતે શ્રી ભીષ્મ પિતામહ-શ્રી કૃષ્ણ કરતાં પણ વધુ પાકા બ્રહ્મચારી હતા. તેઓના વીર્યનો કોઇ પણ રીતે દુરૂપયોગ ન થવાથી તેમનું શારીરિક અને માનસિક બળ એટલું બધુ વધ્યું હતું, કે તેઓ પાંડવો જેવા પરાક્રમીઓને હંફાવી શકયા હતા, અને બાણુશય્યા પર પડયા પડયા મોતને અટકાવી શકયા હતા. એજ રીતે શ્રી રામે એક પત્નિવ્રત ધારણ કરવાથી, અને પોતાની સ્ત્રીમાં સતોષ રાખી નિયમિતપણે જીંદગી ગુજારવાથી અતુલ શારીરિક બળ પ્રાપ્ત કર્યું હતું, અને રાવણ ઉપર વિજય મેળવ્યો હતો. પાંચ પાંડવોમાં પણ શિયળનો ગુણ હતો એ નિર્વિવાદ છે. પણ એ બધા દાખલાઓ પ્રાચીન કાળના છે. તેથી કોઇ શંકા કરે, તેઓને જગવિખ્યાત મી. સેન્ડો મી. રામમૂર્તિ, મી. દોરા સ્વામી, પ્રોફેસર શાહ અને અનેક સાધુઓ આ કાળમાં પણ મળી આવશે, જેઓ બ્રહ્મચર્યની મહત્તા પોતાના જીવતા દાખલાથી સાબીત કરી શકશે.

વીર્ય શું છે?

બ્રહ્મચર્યનો ખરો અર્થ "આત્મામાં વિચરવું" એવો થાય છે.

પણ આત્મામાં વિચરવાનું કાર્ય ત્યારેજ થઈ શકે છે જ્યારે વીર્યની રક્ષા થઇ શકે.

ચરક સંહિતામાં કહ્યુ છે કે જેવી રીતે શેલડીમાં રસ, દહિંમાં ઘી અને તલમાં તેલ રહેલું છે, તેવીજ રીતે આખા શરીરમાં અને ચામડીમાં વીર્ય રહેલું છે. વળી જેમ લીલા–ભીના કપડામાંથી પાણી નીતરે છે, તેમ સ્ત્રી પુરૂષના સંયોગથી, તથા ચેષ્ટા, સંકલ્પ અને પીડનથી વીર્ય નીચે ઉતરે છે.

શેલડીમાં રહેલો રસ, શેલડીને કોલુમાં પીલીને બહાર કાઢવામાં આવે છે, ત્યારે જેમ કૂચા રહે છે, તેમ વીર્યનો પાત થતાં શરીર કૂચા જેવું થઇ જાય છે.

જેમ દહિંમાં રહેલું ઘી કાઢી લેવામાં આવે છે ત્યારે પાછલ માત્ર પાણી રહે છે, તેમ મનુષ્યનુ સત્વ–ઘી–વીર્ય–નીકળી જતાં મનુષ્ય પાણી જેવો થઈ જાય છે.

આ અનુભવ હાલતાં ને ચાલતાં થાય છે. હાલની પ્રજાનો મોટો ભાગ મોજ મજાહમાં અને ઇંદ્રિયોના સુખોમાં એટલો બધો તો લીન થઇ ગયો છે કે–બ્રહ્મચર્ય–એ શબ્દ માત્ર હાસ્યરૂપેજ બોલાય છે અને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની બીના કાલ્પનિક ગણાય છે.

પણ શરીરનો રાજા–શરીરનું સત્વ–વીર્ય–જે પ્રમાણમાં શરીરમાં હોય તે પ્રમાણમાં, શારીરિક તેમજ માનસિક બળ વધે છે એ ચોક્કસ છે. વીર્યનો નાશ થતાં શરીર નબળુ પડી જાય છે, શેર બશેરનો ભાર ઉચકવા તે અશક્ત થાય છે, માઇલ બે માઇલ જેટલું પણ તે ચાલી શકતું નથી, મહા મહેનતે દમ લઇ શકે છે, અને આખરે નાશ પામે છે.

એ માટે જે કોઇએ એક સારા હીપ્નોટીસ્ટ થવું હોય તેને અમે આગ્રહ કરીએ છીએ કે તેણે પોતાના શરીરના રાજાનો–વીર્યનો

–ઉત્તમ પ્રકારે બચાવ કરવો–અને જો બાળ બ્રહ્મચારી નહિ થઈ શકાતું હોય તો, અને પોતે સંસારી હોય તો, લગ્નના હેતુ, પૂર્ણ કરવા માટે વીર્યનો ઉપયોગ કરવામાં નિયમિત બનવું.

આધુનિક કાળના મનુષ્યોએ જો બ્રહ્મચર્ય પાળવું હોય અને ઉત્તમ મનુષ્ય બનવુ હોય તો, હાલમાં પ્રગટ થતી પ્રેમચેષ્ટા અને શૃંગારથી ભરપૂર નવલ કથાઓ વાંચવી નહિ, કસરત કરવી, ઠંડા જળથી સ્નાન કરવુ, તત્વજ્ઞાનનાં પુસ્તકો વાંચવા, સંત સમાગમ કરવો, પતિ પત્નીના સુવાના ઓરડા અને તે ન બને તો સુવાના બીછાના જુદા રાખવા, અને નાટક અને સીનેમા બહુ થોડા જોવા.

પ્રેમની ભાવના અને અહિંસક વૃત્તિ.

જો તમારે સારા હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે પંકાવું હોય તો **સર્વત્ર પ્રેમથી જુઓ અને તેજ પ્રમાણે વર્તો.** પણ તેમ કરતાં તમે મોહમાં તણાઇ જતા ના. **પ્રેમ અને મોહ—એ બન્ને—જુદી જુદી વસ્તુ છે અને જેઓ એ વચ્ચેનો ભેદ સમજે છે તેઓજ ઉત્તમ હીપ્નોટીસ્ટ થઇ શકે છે.** એ માટે તમારે દરેક જીવ–પછી તે પક્ષી, પ્રાણી, પશુ કે એક નાનું જીવડું પણ હોય તો દરેક–તમારા જેવોજ, પણ જુદા પ્રકારના શરીરવાળો જીવ છે, એમ નિશ્ચિત રીતે માનવું જોઇએ અને તેને જરા પણ મન વચન કે કાયાથી, દુઃખ ન થાય તે પ્રમાણે વર્તવું અને વિચારવુ જોઇએ. તમે એવોજ વિચાર રાખો કે દરેક જીવ અમુક અમુક ફરજ બજાવવા આવ્યો છે અને તે ફરજ બજાવ્યા બાદ તે ચાલ્યો જનાર છે અને તેથી તેમાં કોઇ મોટું કે નાનું નથી, પણ સર્વ સમાનજ છે. વળી તમે એમ પણ માનો કે જે કંઇ પ્રાપ્ત થયું છે તે તમારા એકલાનું નહિ પણ સર્વેનું છે અને વ્યવહાર દષ્ટિજ માત્ર તેમાં ભેદ

પડાવે છે. તમે સર્વેને પ્રેમથી જુઓ અને તમારા સ્વાર્થ માટે તેઓમાંથી કોઈ લાભ મેળવવો નથી એમ દૃઢ વિચાર રાખો. તમે સર્વેને તમારા જેવાંજ જુઓ. તમે તેઓની સેવા કરવામાંજ તમારા જીવનનું સાર્થક માનો. તેમને દુઃખ આપો નહિ. તેમનો ઘાત કરો નહિ. તેમને દુઃખ થાય એવા કામમાં મદદ આપો નહિ અને તેથી ઉલટી રીતે તમારા શરીર અને ધનનો ભોગ આપવો પડે તો તે પણ હિમ્મતથી આપો. એ માટે માત્ર બહુ થોડો આહાર કરો અને કોઈ પણ જીવને નુકસાન કર્યા વગર મેળવેલો આહાર પહેલો કરો. કોઇપણ જીવને મારીને મેળવેલું માંસ કે લોહી, કદી પણ આહાર તરીકે ખાતા નહિ. જો તેમ કરશો તો તમે હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે બહુજ થોડો વિજય મેળવી શકશો એ નક્કી માનજો: અને આખરે થોડી મેળવેલી શક્તિ પણ નાબુદ થશે એની ખાત્રી રાખજો.

હિમ્મતની અગત્ય.

ઘણા મનુષ્યો બિકણ હોવાથી, સારા હીપ્નોટીસ્ટ થઈ શકતા નથી, એ પણ એક નગ્ન સત્ય છે. **જો તમારે સારા હીપ્નોટીસ્ટ થવું હોય તો દુનિયામાં ભય જેવી વસ્તુજ નથી એમ ખાત્રીથી માનો અને તે પ્રમાણે વર્તો.** આપણી નિષ્ફળતાનું મુખ્ય કારણ આપણામાં ઉત્પન્ન થતી બીકની અને ભયની લાગણી છે, જે આપણામાં અનેક દુઃખો, અનેક નિરાશાઓ અને અનેક દિલગીરીઓને જન્મ આપે છે. એ ભયના સબબે બળવાન દેખાતા અનેક માણસો નાસીપાસ થઇ જાય છે અને પોતાના હાથમાં લીધેલાં કાર્યો કરી શકતા નથી. તમે જો આ વિદ્યા શીખવા માગતા હો તો, એમ કદી ધારતા નહિ કે તમે એક સારા હીપ્નોટીસ્ટ થઇ શકો નહિ. તમે એમ કદી ના ધારતા કે હીપ્નોટીઝમ શીખવાનું કામ ઘણું મુસ્કેલી ભર્યું છે; અને તેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઇ શકશે નહિ. આવા બીકણ વિચારો

તમને નાહિમ્મત બનાવે છે અને તેથીજ તમે જેવું ધારો છો તેવું પ્રાપ્ત કરો છો—નિષ્ફળ થાઓ છો. દુનિયામાં અનેક માણસોના જ્વલત દૃષ્ટાંત એમ સાબીત કરે છે કે જેઓ હિમ્મત રાખે છે, તેઓજ વિજય મેળવે છે. તમારે એક મહાન વિદ્યાના જ્ઞાતા થવાનું છે એ યાદ રાખી હિમ્મત રાખશો તો તમે ઘણી મહેનત વગર આગળ વધી શકશો.

ઇચ્છાઓ પર કાબુ

ફતેહમંદ હીપ્નોટીસ્ટ થવાની જો તમારે ઇચ્છા હોય તો **તૃષ્ણાઓનો ત્યાગ કરો** અને ઇચ્છાઓ પર કાબુ મેળવતાં શીખો. એ માટે દરેકે જીભ પર એવો કાબુ મેળવવો જોઇએ કે તેને અમુક સ્વાદદાર ચીજો ખાવાની ઇચ્છા થાય નહિ, તેમજ બીજાઓ તરફથી બોલાયલા ખરાબ શબ્દોથી ગુસ્સો ઉત્પન્ન થઇ તેવાજ શબ્દોમાં જવાબ વાળવાનુ મન થાય નહિ. તેજ રીતે કોઇ ભયાનક ચીજ જોઇને મન ગભરાઇ નહિ જાય અને કોઇ સુંદર ચીજ જોઇ, મન મોહમાં તણાઇ ન જાય તેવી દૃઢતા દરેક હીપ્નોટીસ્ટે પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. દુનિયામાં એવા ઘણા દુઃખના તેમજ આનંદના પ્રસંગો બને છે, જ્યારે મનુષ્ય ગભરાઇ જાય છે અથવા આનંદમાં ડૂબી જઈ આગલો વખત ભૂલી જાય છે. આ ડોલાયમાન વૃત્તિ ઉપર કાબુ રાખતાં દરેક હીપ્નોટીસ્ટે શીખવુંજ જોઇએ. જેનુ મન વશ નથી, જેનુ મન દૃઢ નથી અને જે દુઃખમાં અને સુખમાં પોતાનું સમતોલપણું જાળવી શકતો નથી તે માણસ, હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરવાના અનેક પ્રસંગોમાં પોતાનું દૃષ્ટિબિંદુ ચૂકી જાય છે અને પરિણામે ફતેહ મેળવી શકતો નથી. દરેક હીપ્નોટીસ્ટને ઘણી વખત સુંદર સ્ત્રીઓના, સુંદર પુરૂષોના, ધનવાન મનુષ્યોના તથા અનેક લાલચોના પ્રસંગમાં આવવું પડે છે એ તો કોઇપિણ સમજી શકે એવુ છે. એવી વખતે

જો તે પોતાના મન પર કાબુ રાખી ન શકે તો તે જુદેજ માર્ગે ચઢી જાય છે, જે તેને પાછો પાડે છે, અને હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે જે અનેક ભલા કામ તેને કરવાના છે, તે તે કરી શકતો નથી. એ કારણુથી દરેક હીપ્નોટીસ્ટે ઇચ્છાઓ પર અને મન પર કાબુ રાખવાનું બળ પ્રાપ્ત કરવાની કેટલી બધી જરૂર છે તે સમજાશે.

મનની શાંતિ.

દરેક હીપ્નોટીસ્ટે મનની શાંતિ જાળવતાં શીખવાની પણુ જરૂર ઓછી નથી. ચિંતા, ઉદાસી, ઉદ્વેગ, શોક વિગેરેના એટલા બધા પ્રસંગોમાંથી દરેક હીપ્નોટીસ્ટને પસાર થવું પડે છે કે જો તે મનની અને મગજની શાંતિ જાળવી શકે નહિ તો તે નિષ્ફળતાજ પ્રાપ્ત કરે અને તેને વિજય મળેજ નહિ. હીપ્નોટીસ્ટે જે કામો કરવાના છે તેમાં મુખ્યત્વે કરીને દુઃખીઓને શાંતિ આપવાના, ઉદાસીઓની ચિંતા દૂર કરવાના, રોગીઓના રોગ સારા કરવાના અને અસંતોષીઓને સંતોષ આપવાનાં હોય છે. પણુ જો હીપ્નોટીસ્ટ પોતેજ અદેખાઇ, ઇર્ષા, ક્રોધ, ઉશ્કેરણી, ચિંતા, ખીજવાટ, લોભ અને શોક વિગેરેથી દોરાઇ જનાર વૃત્તિવાળો હોય તો તે બીજાઓને સુખ કયાંથી આપી શકે? જે પોતેજ બંધનમાં હોય તે બીજા બંધાયલાઓને કયાંથી છોડવી શકે? ચાલુ જમાનામાં તો અનેક પ્રકારની એવી ધાંધલો ચાલી રહી છે કે તેમાંથી કોઇકજ પોતાની શાંતિ સાચવી શકે અને બાહ્ય સંજોગોની અસર તેના પર ન થાય. હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા આત્મિક વિદ્યા છે, અને જેઓ સંસારમાં રચી પચી રહી તેમાંથી ખાસ સ્વાર્થ સાધવા માંગતા હશે તેઓને જો કે તેના નિયમોના પાલનથી, લાભ થશેજ, તોપણુ જો તેમાં મનની શાંતિ જાળવશે નહિ તો તેઓ પાછા એવી સ્થિતિમાં મૂકાશે કે જે તેમના શરીરને માટે તેમજ આત્માને માટે નુકસાન કરનારી નીવડશે.

આ વિષય અંતરંગનો છે અને બાહ્ય દૃષ્ટિએ જેઓ ઘણા શાંત જણાય છે તેઓ પણ ઘણીક વખત અશાંતિમાં હોય છે એમ અનુભવથી સાબીત થયું છે. આ કારણથી જેઓએ હીપ્નોટીસ્ટ થવું હોય તેઓએ ખરી શાંત વૃત્તિવાળા થવું જોઇએ અને અનેક બનતા બનાવોની પોતાની ઉપર અસર ન થાય તે માટે પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઇએ.

સત્યાગ્રહ.

હીપ્નોટીસ્ટમાં જે એક વધુ ગુણ જોઇએ તે સત્યાગ્રહ છે. તેણે સત્યના આગ્રહી બનવું જોઇએ અને કોઇપણ સ્વાર્થ ખાતર જુઠ બોલવાની વૃત્તિનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. ઘણાઓ, ધન, ધાન્ય, સ્ત્રી, જમીન અને અનેક કહેવાતા લાભોના કારણે હાલતાં ચાલતાં જુઠું બોલે છે અને તેમ ન કરવાને કહેવામાં આવતાં ઉલટાં અનેક બ્હાના કાઢી, વધુ અસત્ય બોલ્યા કરે છે. કેટલાકો વેપારમાં અસત્ય બોલવામાં કંઇ પણ અધર્મ થતો નથી, એમ કહે છે, મનાવે છે, અને જેઓ તેમ ન કરતા હોય તેમને મૂર્ખ ગણે છે. કેટલાકો ધનની થાપણ સબંધમા, કેટલાકો વિવાહ વિગેરે પ્રસંગે અને બીજાઓ નજીવા કારણે પણ અસત્ય બોલે છે. આથી તેમની ઓજસ શક્તિ ઘટે છે, અને જો કે તેની અસર તરતજ જણાતી નથી તોપણ વખત જતાં તે દેખાયા વગર નથી રહેતી. મોટા મોટા શ્રીમંતો, લાખોની સખાવત કરનાર સખાવતના શાહો, મીલો અને લિમિટેડ કંપનીઓના નેતાઓ, કારખાનાઓના માલિકો અને કરોડોની એક વખતે સમૃદ્ધિ ધરાવનાર મહાનુભાવોનો સૂર્ય, મધ્યાન્હથી નીચે ઉતરી અસ્ત થતો જોવામાં આવે છે તેનું એક કારણ તેઓનું માયા કપટ-અસત્ય બોલવાથી ટેવ-વિશ્વાસઘાત કરવામાં મનાયલી બાહોશી-છે, એમ કેટલાક વિચારકોનું કહેવું છે. દંભની સાથે જોડાયલી ઉદારતા,

એ ઉદારતા નથી પણ ઠગાઇ છે, અને તેનાથી જેઓ બચે છે તેઓજ જાહોજલાલી ટકાવી શકે છે. અસત્ય વચનથી સામો માણસ ખોટે રસ્તે જાય છે અને તેને જે દુ:ખ થાય છે તે તેના પ્રાણુને હણવા જેવુંજ છે. મન, વચન અને કાયાથી જેઓ સત્ય બોલે છે, તેઓજ બીજાના પ્રાણુને બચાવનાર ગણાય, જ્યારે અસત્ય વચન બોલનાર તેના હણુનાર છે. દરેક હીપ્નોટીસ્ટે આ બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

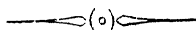
તૃષ્ણા પર વિજય.

દરક હીપ્નોટીસ્ટે જે એક વધુ ગુણુ ખીલવવાની જરૂર છે તે તૃષ્ણા અને લોભ ઉપર વિજય છે. **તેણે કોઇ પણુ ચીજની તૃષ્ણા રાખવી જોઇએ નહિ,** અને જે કઇ તેને અનાયાસે મળી જાય તે ઉપર તેણે સંતોષ માનવો જોઇએ. ધન, ધાન્ય, માલ, મીલકત અને પશુ આદિની તૃષ્ણા રાખવી તે એક હીપ્નોટીસ્ટ માટે ઇચ્છિવા જોગ નથી. તેણે તો જે મળે તે ઉપર સંતોષ માનવો જોઇએ અને પરિણામ કુદરત પર છોડવું જોઇએ. અમુક વસ્તુ પર આસક્ત થવાથી શરીર પર અસર થાય છે અને તે ન મળતાં મન અને મગજ ઉપર તેની ખરાબ અસર થાય છે. આસક્તિથી અસંતોષ ઉત્પન્ન થાય છે અને અસંતોષથી અનેક ખોટાં કામો કરવા વિચાર થાય છે. તૃષ્ણાને લીધે અનેક પાપ કરવા, ખોટા ધંધા કરવા અને પાપ વધારનારા વેપારો કરવા મન પ્રેરાય છે અને કોઇ વખત પોતાનાં સગા વહાલાં અને અતલગના ખેશીઓના પ્રાણુ હરવા અથવા તેમની સંપત્તિ હરી લેવા ઇચ્છા થાય છે, જે દુર્ગુણુ હીપ્નોટીસ્ટમાં ન હોવો જોઇએ. બીજાની વસ્તુ, તેની રજા વગર લેવી એ ચોરી છે. અને બીજાની માલિકીની ચીજ માલિકની રજા વગર કોઇ હીપ્નોટીસ્ટે ઉચાપત કરવાની ઇચ્છા પણુ ન કરવી જોઇએ. પરધન લેવાથી તેના માલિકને જે દુ:ખ થાય

છે તેનું વર્ણન ન થઇ શકે એવું છે. " **ધન એ એક જાતનો પ્રાણ છે અને તે ધન હરી લેવું તે તેના પ્રાણ હરી લેવા જેવું છે, જે હિંસાજ છે.** દરેક હીપ્નોટીસ્ટે આ બાબતો ધ્યાનમાં રાખી લોભનો ત્યાગ કરવો ઘટે અને તૃષ્ણાને ઠોકરે મારવીજ ઘટે.

આ પ્રકરણનો સારાંશ આ છે; ફતેહમંદ વિધાયક થવા માટે

(૧) દરેકે પોતે મહેનત કરવી જોઈએ.
(૨) પોતા પર વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ.
(૩) વીર્યનું રક્ષણ કરવું જોઇએ.
(૪) પ્રેમની ભાવના અને અહિંસક વૃત્તિ ખીલવવી જોઇએ.
(૫) હિમ્મતવાન થવું જોઇએ.
(૬) ઇચ્છાઓ પર કાબુ રાખતાં શીખવું જોઇએ.
(૭) મનની શાંતિ રાખવી જોઈએ.
(૮) સત્યાગ્રહી થવું જોઇએ.
(૯) તૃષ્ણા પર વિજય મેળવવો જોઈએ.



પ્રકરણ ૪ થું.

હીપ્નોટીસ્ટની લાયકાત.

હીપ્નોટીસ્ટ થવાની ઇચ્છા ઘણાને થાય છે, કેમકે તે મારફતે બીજાના મન પર કાબુ મેળવી શકાય છે, બીજા ઉપર હુકમ કરી શકાય છે, અનેક ચમત્કારો કરી શકાય છે. હજારો ગાઉ ઉપર બનતા બનાવોની ખબર મેળવી શકાય છે અને અનેક રીતે સ્વાર્થ સાધી શકાય છે. **પણ માત્ર ઇચ્છા કરવાથી અથવા મ્હેચ્છા કરવાથી જ હીપ્નોટીસ્ટ થઇ શકાતું નથી** એ ઘણાઓના ધ્યાનમાં હોતું નથી.

એ માટે આગલા પ્રકરણમાં જણાવ્યા ઉપરાંત બીજી લાયકાત પણ હીપ્નોટીસ્ટમાં હોવી જોઇએ, અને તેની વિગતો નીચે પ્રમાણે છે:-

હીપ્નોટીસ્ટનું શરીર તંદુરસ્ત હોવું જોઇએ.

તેની શ્વાસોચ્છવાસ લેવાની શક્તિ ઉત્તમ હોવી જોઇએ.

તેને ખોરાક સારી રીતે પચતો હોવો જોઈએ.

તેનાં પેટ, ફેફસાં, હૃદય અને છાતીમાં કોઈ દર્દ હોવું ન જોઈએ

તેનું શરીર નબળું ન હોવું જોઈએ.

તે થાકી જતો ન હોવો જોઇએ

ઉપલી લાયકાતો ધરાવનાર ખરેખરો હીપ્નોટીસ્ટ થઇ શકશે. એટલું ખરૂં કે જો તેમાં ઉપલી લાયકાતોમાંથી કોઈ ઓછી વત્તી હશે, તો તે પ્રમાણમાં તેને ઓછીવત્તી ફતેહ મળશે.

ઉપર જણાવેલી લાયકાત મેળવવા માટે-અખુટ શારીરિક બળ મેળવવા માટે-અને પોતાની પ્રાણશક્તિ વધારવા માટે દરેક હીપ્નોટીસ્ટે નીચલી કસરતો મારફતે પોતાનું બળ વધારવું જોઇએ.

હવે પછી જણાવેલી કસરતો એટલી બધી તો સહેલી, બીન ખર્ચાળ અને કાર્યસાધક છે કે જે કોઇ માણસ તેનો ઉપયોગ કરશે,—પછી તેને હીપ્નોટીસ્ટ થવું હોય યા નહિ તોપણ-તેને ઘણો ફાયદો થશે અને તેનું આરોગ્ય મજબૂત બનશે. એ માટે એટલે સુધી ખાત્રી આપી શકાય છે કે સેકડે નેવાણું જણને તેથી ફાયદો થયા વગર નહિ રહે; જે એક જણ બાકી રહે છે તેને જો ફાયદો ન થાય તો તે માટે એ કસરતની રીતિ જવાબદાર નથી પણ તેનો ઉપયોગ તેણે યથાર્થ રીતે નહિ કર્યો હોય.

આ દરેક કસરત પાછળ થોડાક વખતનો અને થોડીક મહેનતનો ભોગ આપવો પડશે એ નિર્વિવાદ છે. જો એટલું પણ કોઇ નહિ કરી શકે તો તેણે તંદુરસ્ત બનવાનો તેમજ હીપ્નોટીઝમ શીખવાનો વિચાર છોડી દેવો જોઇએ. પણ જો તમારે સારી રીતે જીવવુજ હોય તો અને અનંત શારીરિક બળ મેળવવું હોય તો આ કસરતો જરૂર કરશો. તમારામાં અખુટ શક્તિ આવી છે એમ તમને લાગે ત્યારે તે કરવાનુ બધ કરજો. આ કસરતો કરનારને કદી દમ થશે નહિ, કદી ક્ષય થશે નહિ અને તાવ ભાગ્યેજ આવશે. તે સાથે એ પણ ખરૂં છે કે આ કસરતો કરનારે પોતાના ખોરાકની બાબત પર, સારી હવાની જરૂરીયાત ઉપર અને સારી આદતો સંબંધમાં ધ્યાન આપવું પડશે, કેમકે એ બધામાં કોઇ એકમાં પણ બગાડો થતાં શરીર ઉપર સ્વાભાવિક રીતે અસર થશેજ.

પેટને તંદુરસ્ત રાખવાનો ઉપાય

તમે જાણતાજ હશો કે જો પેટ સાફ હોય, ફેફસાં ખુલ્લાં હોય અને હૃદય મજબૂત હોયતો આખું શરીર તદુરસ્ત રહે. આપણે પ્રથમ પેટને સાફ રાખવા માટે શું કરવું તેનોજ વિચાર કરીશુ.

આખા શરીરમાં પેટનું સ્થાન સૌથી અગત્યનુ છે. કારણ કે એજ સર્વે શકિતઓ ઉત્પન્ન કરવાનું સ્થાન છે. અહિજ સૂર્ય, ચન્દ્ર અને સુષુમ્ણા નાડીઓનુ સ્થાન છે. અને અહિજ દરેક ખોરાક લોહીના રૂપમાં ફેરવાય છે, જે આખા શરીરમાં ફરીને શરીરને ટકાવી રાખે છે. આ કારણથી દરેક મનુષ્યે પોતાના પેટની સ્વચ્છતા જાળવવા ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઇએ.

ઘણાજ થોડા માણસો પેટની સભાળ રાખવાની પોતાની ફરજ છે, એ વાતથી વાકેફગાર હશે. તેઓ તો એમજ ધારે છે કે દરેક જીવ ખાવાને માટે જન્મ્યો છે, અને જેમ વધારે ખવાય, તેમ શરીર મજબૂત અને જાડું બને છે. પણ એ બીચારાઓ ભૂલી જાય છે, કે પાચન થઇ શકે તે કરતાં એક રતી ભાર પણ વધુ ખોરાક પેટમાં જવા દેવામાં આવે, તો પેટની હોજરીને અને પરિણામે આખા શરીરને મોટુ નુકશાન થાય. આ કારણથી દરેકે પોતાની જીભ ઉપર અને સ્વાદ ઉપર કાબુ રાખતાં શીખવું જોઇએ–કાબુ રાખવો જોઇએ–અને નિયમિત વખતે નિયમિત પ્રમાણમાં પોતાના શરીરને અનુકૂળ આવે તેવોજ ખોરાક ખાવો જોઇએ. કેટલીક વખત કોઇ મિત્ર કે સગાવ્હાલાંને ત્યાં જમવા જવાનો પ્રસંગ પડતાં ઘણાક મનુષ્યો હંમેશ કરતાં વધુ ખોરાક ખાય છે. તેઓએ એ બાબત યાદ રાખવીજ જોઇએ કે જીભના સ્વાદ કરતાં શરીરની હૈયાતી વધુ કીમતી છે, અને તે માટે જીભ અને સ્વાદ ઉપર કાબુ રાખવોજ જોઇએઃ તંદુરસ્તીને માફક આવે તેવો ખોરાક પણ

મધ્યમ પ્રમાણમાં ખાવો જોઇએ, અને પેટ થોડુંક ઉણું રહે, ત્યારે ખાવાનું બંધ કરવું જોઇએ. દરેક હીપ્નોટીસ્ટે આ બાબત ખાસ સમજવી જોઇએ. આ કામ કોઇ પણ રીતે મુશ્કેલ નથી, એમ જણાવવાની અત્રે કોઇ ખાસ જરૂર નથી. છતાં જો તમારે પેટને મજબૂત બનાવવું હોય, તો નીચલી ક્રિયા કરો.

આ ક્રિયાઓ સવારે ઉઠયા પછી તરતજ અથવા જમ્યા પહેલા ત્રણ ચાર કલાક પૂર્વે અથવા જમ્યા પછી ત્રણ ચાર કલાક બાદજ કરવી.

ક્રિયા ૧ લી.

તમારા બીછાના પર તમે ચત્તા પાટ લાંબા સૂઇને પગ જેટલા બને તેટલા લંબાવો. માથું બને તેટલુ સ્વસ્થ અને શાંત રાખો. તે બાદ પેટ ઉપર પાંચથી છ શેરના વજનની એક પોટલી મૂકો. હવે શ્વાસોચ્છવાસ લઇને પેટને ધીમેધીમે ઉંચું નીચું કરો. જ્યાં સુધી થાક લાગે ત્યાં સુધી આ ક્રિયા કરવી ચાલુ રાખો. પછી ઉઠીને બેઠા થાઓ. પરંતુ પા કલાક સુધી પાણી પીશો નહિ.

જેમ તમારા પેટની શક્તિ વધે તેમ તેમ પેટ ઉપર મુકવાની પોટલીનું વજન વધારો, અને તે અડધા મણથી પોણા મણ સુધી વધારો. એ રીતે તમારૂં પેટ મજબૂત થશે.

તમે જે બીછાના પર કે જે જગ્યા પર સૂતા હો તે જગ્યા પર તમારી પીઠ, ઉપલી ક્રિયા દરમ્યાન મજબૂત ચીટકાવી રાખજો અને તેને હલાવશો માં.

આ ક્રિયાથી લોહી, આખા શરીરમાં બહુ જોરથી ફરશે. પાચન શક્તિ વધશે, હોજરી હલકી પડશે અને પેટના બધાય આંતરડામાં જોર વધશે.

ક્રિયા ૨ જી.

તમારી પીઠ ઉપર ચત્તા પાટ લાંબા સૂઓ, અને પગ અને માથાને સીધા રાખો.

તમારા હાથની અદબ છાતી ઉપર વાળો, અને શાંતિથી શરીરની અગાધ શકિતનો વિચાર કરો.

એ પછી પગ અને માથું અને તે પછી પગ અને આખું ધડ એકી વખતે ઉઠાવો–ઉચા કરો–અદબ વાળેલા હાથ છોડીને પગ તરફ લંબાવો. એ હાથ એટલા બધા લંબાવો, કે બન્ને હાથથી બન્ને પગના અંગુઠા પકડાય. પછી અંગુઠા પકડો.

એક પળ અંગુઠા હાથની આંગળીઓથી પકડી રાખો. એ વખતે પગ સીધાજ રાખો. તે બાદ અગુઠા છોડી દો અને ધીમેથી અસલ સ્થિતિમાં ચત્તા પડો. એ વખતે પગ અને માથું એકી પગેજ બીછાના પર અથવા જમીન પર પડવા જોઇએ.

આ ક્રિયા જ્યાં સુધી ઠીક લાગે ત્યાં સુધી કરો. આ ક્રિયાથી પેટના આંતરડા મજબુત બનશે.

ક્રિયા ૩ જી.

કોઇપણ ઠેકાણે સીધા ઉભા રહો અને છાતી ઉપર અદબ વાળો, એટલે કે બન્ને હાથોની અદબ વાળો. એ પછી ડાબી બાજુ ઉપર વળો. તે પછી નીચે વળો, અને તે બાદ જમણી બાજુ તરફ વળી, એક ગોળાકારમાં શરીર ફેરવી, પાછા અસલ સ્થિતિમાં સીધા ઉભા રહો, પણ તે એકાદેક પળ સુધીજ.

તરતજ પાછા, આગળ માફક વળવાનુ અને ગોળાકારમાં શરીર ફેરવવાનું ચાલુ રાખો.

એમ જ્યાં સુધી થાક લાગે ત્યાં સુધી કરો!

દરેક હીપ્નોટીસ્ટે જ્યાં સુધી પોતાનું પેટ મજબૂત થાય અને પાચન શક્તિ સારી થાય ત્યાં સુધી ઉપલામાંની કોઇ એક અથવા વધુ ક્રિયા કરી, પોતાનું આરોગ્ય અને શરીર બળ વધારવું જોઇએ.

હૃદયનું બળ વધારવા માટે.

હવે તમારાં પેટ અને હોજરી મજબૂત થયાં છે એમ માની આપણે આગળ વધીશું.

તમારૂં હૃદય મજબૂત હોવું જોઇએ કેમકે તમે હીપ્નોટીસ્ટ થવા માગો છો. તમારા હૃદયમાં એવા ધબકારા થવા ન જોઇએ જે વડે તમને દુઃખ થાય. તમારૂં હૃદય નબળું ન હોવું જોઇએ, તેમજ તે પોતાનું કાર્ય બરાબર કરતું હોવુ જોઇએ. જો તે મજબૂત હોય તો ઠીકજ છે, પણ તમને વારવાર થાક લાગતો હોય, પરસેવો થતો હોય, અને મનની પ્રસન્નતા ટકતી ન હોય, તો એમ સમજવું જોઇએ કે તમારા હૃદયમાં કોઇ બગાડો થયો છે.

જો કોઇ પણ રીતે હૃદય નબળું પડયું હોય તો તેને મજબૂત બનાવવા કોઇ ક્રિયા અથવા ઉપાય યોજવા જોઇએજ. તે માટે દવાની જરાયે જરૂર નથી. તે માટે નીચલી બીન ખર્ચાળ ક્રિયાઓ કરવાથી ખરેખર હૃદય બળ વધશેજ. જો તમને ચા પીવાનું, સીગાર કે બીડી પીવાનુ, કે દારૂ અને ભાંગ પીવાનું વ્યસન હોય તો નીચલી ક્રિયાઓ કરો ત્યારે તેનો જેમ બને તેમ જલદી ત્યાગ કરજો.

બળવાન હૃદય બનાવવાની ક્રિયાઓ

ક્રિયા ૧ લી.

તમારા પગના અંગુઠા ઉપર ઉભા રહો અને બને તેટલા ઉંચા થાઓ બાદ હાથ પણ ઉંચે લબાવો. એ વખતે કુદરતી રીતે લેવાય તેમ શ્વાસ લો અને શ્વાસ છોડો. એ વખતે લંબાવેલા હાથની

આંગળીઓ પણ સીધી ઉંચી રાખો. આમ અડધી મિનિટ ઉભા રહો. શરૂઆતમાં અડધી મિનિટ પૂરતી છે.

તે બાદ પાછા કુદરતી રીતે ઉભા રહો!

પાછા ઉપરની ક્રિયા કરો.

જ્યાં સુધી તમને થાક લાગે ત્યાં સુધી એ ક્રિયા કરો. આ ક્રિયાથી હૃદયમાં લોહી જોરથી ફરવા માંડશે, શરીરમાં સ્ફુર્તિ આવશે અને અંગેઅંગમાં નવો જુસ્સો ઉત્પન્ન થશે.

ક્રિયા ૨ જી.

તમારી પીઠ ઉપર ચત્તા સૂઓ. પગ બને તેટલા લંબાવો તેમજ હાથ પણ માથા પર સીધા લંબાવો. એ પછી તમારા પગ તેમજ હાથ જમીનથી એક ઇંચ જેટલા સીધી સ્થિતિમાંજ ઉચા કરો! હવે બન્ને છેડે-એક તરફ પગ અને બીજી તરફ હાથ—જેટલા બને તેટલા લંબાવો. તેમ કરતાં હાથ અને પગ સાથે આખું શરીર લંબાશે. એ રીતે બને ત્યાં સુધી થાકયા વગર કરો. એ વખતે દીર્ઘ શ્વાસ લેતા રહો, અને શ્વાસ ધીમેથી બહાર કાઢો.

આ ક્રિયાથી આખા શરીરમાં લોહી જોરથી ફરવા માંડશે, સુસ્તી ઓછી થશે અને લોહીમાં રતાશ વધશે.

ઘણાઓને હાર્ટડીઝીઝ-હૃદય રોગ-થાય છે. તેઓને માટે આ ક્રિયાઓ અત્યંત ફાયદાકારક છે. ઉપલી ક્રિયાઓમાંથી કોઈપણ એક કરવાથી વખત જતાં હૃદય-કાળજુ—મજબૂત થશે, હૃદયમાં ધબકારા થતા હશે તો નરમ પડશે, કાનમાં થતાં અવાજો બંધ પડશે, આંખની આસપાસ થતાં કાળા ચકરડા નાબુદ થશે, ફેફરા અને વાયુના દર્દો નાશ પામશે, શ્વાસોચ્છવાસ બરાબર લેવાશે, નાડીના ધબકારા નિયમિત થશે, હૃદયમાં

થતાં ધા જેવા આંચકાઓ નાબુદ થશે, મૂર્ચ્છા આવશે નહિ, ગરમ લાલ રંગનો પેશાબ થશે નહિ, માથે લોહી ચઢી જશે નહિ અને પેટમાં હોજરી ઉપર થતી લોહીની ગાંઠ ઓગળી જશે.

હ્રદયના રોગવાળાએ ઠંડા પાણીથી નહાવાની ટેવ પાડવી. હીપ્નોટીસ્ટે આ ક્રિયા ખાસ કોઇ દરદ દૂર કરવા માટે નહિ પણ હ્રદય મજબૂત બનાવવા માટે, કરવાની છે.

મજબૂત ફેફસાં બનાવવા માટેની ક્રિયાઓ.

ઘણાઓના ફેફસાં જોઇએ તેવા મજબૂત હોતા નથી, જેથી તેઓ સારી રીતે દમ લઇ શકતા નથી. પ્રત્યેક હીપ્નોટીસ્ટના ફેફસાં મજબૂત હોવાની ખાસ જરૂર છે, અને તેની શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા શાંતિથી થતી હોવી જોઇએ. એ માટે ફેફસાંઓને એવી રીતે કેળવવા જોઇએ કે દમ લેતી વેળા, ફેફસાઓમાં હવાનો મોટો જથ્થો અંદર દાખલ થાય અને તેટલાજ પ્રમાણમાં અંદરની અસ્વચ્છ હવા બહાર નીકળે.

દરેક જણે ફેફસાંને એવી રીતે ખીલવવા જોઇએ કે જેથી તે નબળા બને નહિ, મજબૂત બને અને સારી રીતે હવા અંદર ખેંચે અને બહાર કાઢે. નીચલી **ક્રિયાઓ કરવાથી ફેફસાં મોટા થશે, હવા અંદર લેવાની તેની શક્તિ ખીલશે, અને કદી દમ કે શ્વાસનો રોગ થશે નહિ.**

ક્રિયા ૧ લી.

પેટને મજબૂત બનાવવાની જે ક્રિયા આગળ વર્ણવવામાં આવી છે, તેજ ક્રિયા થોડાક ફેરફાર સાથે આ ક્રિયામાં કરવાની છે. એ ક્રિયામાં જે વજનદાર પોટલી પેટ પર મુકવામાં આવે છે તેને

બદલે તે છાતી પર મુકવી અને છાતી દમ લઇને, ઉંચી નીચી કરવી. એ ક્રિયા જ્યાં સુધી કંટાળો ન આવે ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવી, અને પોટલીનું વજન ધીમે ધીમે વધારતા જવું.

એમ કરતાં ફેફસાં ખીલશે, છાતી ભરાવાદાર થશે અને શરીરમાં ચોકખી હવાનો મોટો જથ્થો દાખલ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થશે.

આ ક્રિયા ખુલ્લી હવામાં કરવાથી વધુ લાભ થશે

ક્રિયા ૨ જી.

સીધા ઉભા રહો: બને તેટલા શરીરના અવયવોને ઉંચા અને આડા ફેલાવો. ખભા પછવાડે પડતા રાખો: પેટ આગળ નમતું અને ઢીલું રાખો: છાતી બહાર કાઢો ગરદન સીધી રાખો નજર-આંખા- સામી રાખો: હાથો જાગને અડતા રાખો.

બાદ હવા દમમાં ખેંચો અને છાતીને ફુલાવો: છાતી તસતસ થાય એવી રીતે ફુલાવો અને આગળ લાવો: આ રીતે બને ત્યાં સુધી દમ ઘુંટી રાખી, છાતીને મહેનત આપો અને ફુલાવો. આ ક્રિયા બને ત્યાં સુધી, થાક ન લાગે ત્યાં સુધી કરો.

આ ક્રિયા ખુલ્લી હવામાં કરો.

શરીરના મુખ્ય અવયવોની મજબૂતી માટે દરેક હીપ્નોટીસ્ટે ઉપલી ક્રિયાઓ કરવી જોઇએ અને સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત બનવુ જોઇએ. જો તેનું શરીર મજબૂત અને તંદુરસ્ત નહિ હશે તો, તે, હીપ્નોટીસ્ટ થવાની લાયકાત ધરાવતો ગણી શકાશે નહિ; કેમકે તે એ ક્રિયા કરતાં થાકી જશે અને કોઇ વખત જેના ઉપર તે હીપ્નોટીઝમનો પ્રયોગ કરતો હશે તેના રોગો પોતાની અંદર દાખલ કરશે—ખેંચશે. દરેક હીપ્નોટીસ્ટની તંદુરસ્તી ઘણીજ ઉત્તમ હોવી જોઇએ, એ આ ઉપર- થી જણાશે.

એક સાદી ક્રિયા.

જમ્યા પછી બે કલાકનો સમય પસાર થવા પછી બીછાના અથવા સપાટ જમીન પર અથવા લાંબી ખુરશી પર સુવું અને મોઢું બંધ રાખી, પેટનો ભાગ અંદરના દમથી બને તેટલો ફુલાવવો. તે બાદ તે દમ કાઢી નાંખી, પેટને બરડા તરફ ખેંચવું અને હાથેથી પણ દબાવવું: એવી રીતે કે ધમણ જેમ ફુલે છે અને પાછી બેસી જાય છે, તેમ પેટને ફુલાવવું અને બરડા તરફ ખેંચવું. આમ પાંચ દશ કે પંદર વખત દરરોજ કરવું. તેમ કરવાથી પાચન ક્રિયા સુધરે છે, અને શરીર તંદુરસ્ત રહે છે.

આ પ્રકરણનો સાર એ છે કે:—

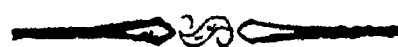
(૧) દરેક હીપ્નોટીસ્ટનું શરીર તંદુરસ્ત હોવું જોઇએ.

(૨) તેણે પોતાનું પેટ સાફ રાખવું જોઇએ.

(૩) તેણે પોતાના હૃદયને મજબૂત બનાવવું જોઇએ.

(૪) તેણે પોતાના ફેફસાં ખુલ્લી હવાથી ભરાય તે માટે ખુલ્લાં રાખવા જોઇએ.

(૫) તે માટે ચોક્કસ કસરત કરી તેણે રોગ મુક્ત બનવું જોઇએ.



પ્રકરણ ૫ મું.

આંખનું આકર્ષણ યાને વશીકરણ.

દરેક હીપ્નોટીસ્ટે આગલા પ્રકરણોમાં બતાવેલી ક્રિયાઓમાં અનુભવી બન્યા પછી પોતાની અંદર રહેલી આકર્ષણ શક્તિ ખીલવવી જોઇએ, જેથી તે બીજાઓ ઉપર અને ખાસ કરીને જેઓ ઉપર પોતાની અસર કરવા માંગતો હોય અથવા જેઓને પોતાની તરફ આકર્ષવા માંગતો હોય, તેમને વશ કરી શકે અને ખેંચી શકે.

આ શક્તિ ખીલવવા માટે સૌથી ઉત્તમ સાધન આંખ છે: આંખ શરીરમાં રહેલા આત્માની બારી છે.

આંખમાં એવી તો શક્તિ રહેલી છે કે જે મારફતે માનવી જંગલી પ્રાણીઓ ઉપર કાબુ મેળવી શકે છે, અને પ્રાણીઓ પણ પોતાની બળવાન આંખોથી બીજાઓને દબાવી દે છે. આંખોમાં એક એવું તેજ—આકર્ષણ કરનાર શક્તિ—વશીકરણ શક્તિ—ખીલવી શકાય છે કે જેથી તે તેજ નીચે જે કોઇ આવે તે તેજ ફેંકનારના તાબેદાર થઇ શકે છે. તેજધારીથી તેના પ્રીતિપાત્ર થઈ શકાય છે અને તેના પર સારી નરસી ધાર્યા પ્રમાણેની અસર પણ કરી શકાય છે. આ અનુભવ દરરોજ મળે છે, પણ તે એવી તો સાદી રીતે મળે છે કે તે વિષે આપણે જાણી શકતા નથી. કેટલીક વખતે આપણે બીજા માણસની સાથે વાત કરતાં, કોઈ અણદીઠ રીતે તેના તરફ

આપણી ઇચ્છા વિરૂદ્ધ ખેંચાઈ જઇએ છીએ અને તેની આંખો ઉપર આપણી નજર ઠેરવી શકતા નથી, તેનું કારણ એ છે કે તેની આંખોમાં કોઇ એવું આકર્પણતત્વ અને તેજ છે કે આપણે તેના તરફ ખેંચાયા વગર રહી શકતાજ નથી.

એ કારણથી આંખોનું તેજ અને જોર વધારવાની જરૂર કેટલી મોટી છે તે દરેક હીપ્નોટીસ્ટ સમજી શકશે. તે બીજાઓને આકર્પવા ઇચ્છતો હોવાથી તેણે પોતાની આંખોનું આકર્ષણ એવું મજબૂત બનાવવું જોઇએ કે પોતે બીજાના તેજમાં ખેચાય નહિ અને તે છતાં બીજાઓને આકર્ષી શકે એ માટે નીચલી ક્રિયા કરો.

આંખનું આકર્ષણ વધારનારી ક્રિયા.

સવારના પહોરમાં એક ટેબલ નજદીક ખુરશી પર બેસીને, ટેબલ ઉપર આશરે પદર ઇંચ દુર રાખેલા એક મોટા આરસામાં પોતાનું મુખ-તમારી પોતાની આંખોના પડછાયામાં જોવાની ટેવ પાડો. તેમ નહિ બની શકે તો તમારાથી પંદર ઇંચ દૂર મૂકેલા આરસા સામે ઉભા રહીને તેના પ્રત્યે એકી નજરે જુઓ. એ નજર તમારી આંખોના વચ્ચેના ભાગ ઉપર અને નાકના ઉપલા છેડા ઉપર રાખો: તમારી આંખો સ્થિર રાખો: આંખોમાં પલકારા મારો નહિ અને એ આંખોની વચ્ચેના ભાગ પર જોયાજ કરો. તદ્દન સ્થિર રહો અને એ ભાગપર તમારી નજર સ્થાપો: જ્યારે આંખો મીંચાઈ જતી જણાય ત્યારે પાંપણો જરા ઉંચી કરો અથવા આંખો બંધ કરી તેમને જરા આરામ આપો. પહેલા બે ત્રણ મિનિટ એમ કરો અને ધીમે ધીમે એકી નજરે જોવાની આદત એટલી બધી વધારો કે તમો પા કલાક સુધી એક ટગરે જોઇ શકો પહેલા બે ત્રણ મિનિટ એ ક્રિયા કરો: તે બાદ ચાર મિનિટ કરો: તે બાદ પાંચ મિનિટ કરો અને પંદર વીસ દિવસે પંદર મિનિટ સુધી પહોંચો.

ત્રણ ચાર દિવસ એ ક્રિયા કર્યા બાદ તમને સમજાશે કે તમારી આંખો મજબૂત બની છે, તે મીંચાયા વગર કેટલીક મિનિટ સ્થિરતાથી જોઇ શકે છે, અને તેમાંથી અગાઉ માફક પાણી નીકળતું નથી. આંખોની આ શક્તિ ખીલવવાથી તેનું તેજ વધે છે, બીજાઓ સામે સ્થિર નજરે જોઇ શકાય છે, અને સામાનું તેજ તમારા ઉપર અસર કરી શકતું નથી.

દરેક હીપ્નોટીસ્ટને વિષયની આંખો સાથે કામ પડતું હોવાથી તેણે પોતાની આંખો મજબૂત બનાવવીજ જોઇએ. ઉપર જણાવેલી ક્રિયા કરવાથી આંખોનું તેજ વધે છે, અને તે સામા મનુષ્યનું આકર્ષણ કરી શકે છે.

ત્રાટક સિદ્ધ કરવાની વિધિ.

આંખો પળે પળે પલકારા મારતી હોવાથી અને ઉઘાડ મીંચ થતી હોવાથી તેને સ્થિર કરવા માટે જે ક્રિયા કરવામાં આવે છે તેને ત્રાટક વિધિ કહે છે; અને તેમાં પાકા થવા માટે થતી ક્રિયાને **ત્રાટક સિદ્ધ કરવાની ક્રિયા** કહેવામાં આવે છે.

એ ત્રાટક સિદ્ધ કરવા માટે નીચે પ્રમાણે કરો:—લીલા રંગનો એક કાગળનો કટકો લો, અને તે ઉપર કાળા રંગનું એક અરધા પૈસા જેટલા પરિઘનું આખું કાળુ કુંડાળુ બનાવી તે સુકવી નાંખો. શાહી સુકાયા બાદ એ કાગળનો નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કરો.

સૂર્યોદય થયા પછી હંમેશા નવ વાગ્યા સુધીમાં અથવા સાંજે પાંચથી છ વાગ્યા સુધીમાં, કોઇ શાંત અને મચ્છર માંકડ વગરની ઓરડીમાં કે ખુલ્લી જગ્યામાં બેસો—પલાઠી વાળી બેસો—બને તો પદ્માસન વાળી બેસો.

બાદ ઉપર જણાવેલો કાગળ સવા હાથ છેટે મુકો: તે કાગળ પરના કાળા કુંડાળા ઉપર તમારી દૃષ્ટિ સ્થાપો. કાગળનો રંગ લીલો

હોવાથી આંખને નુકસાન થતું નથી એ સમજવા જેવું છે.

પ્રથમ વખત, શરૂઆતમાં, દૃષ્ટિ સ્થાપવાની શરૂઆત કરતાં આંખોમાંથી પાણી નીકળશે, પણ પાંચ સાત દિવસ બાદ આંખોમાંથી પાણી નીકળતું બંધ થશે. એ ક્રિયા કરતા આંખો લાલ થશે; પણ તેથી ગભરાવાનું કારણ નથી. તમારે તો સ્થિર આંખો રાખી પેલા કાળા કુંડાળા પર જોયા કરવું અને આંખો મીંચાઇ જાય અથવા તેમાંથી પાણી નીકળે તો પાણી લુછી નાંખી ફરીથી દૃષ્ટિ સ્થાપવી. આ રીતે થોડા દિવસ કરવાથી આંખો સ્થિર થશે-તે બાદ મન સ્થિર થશે અને જે કામમાં ચિત્ત એકાગ્ર કરવું હોય તે કામમાં એકાગ્રતા કરી શકાશે.

ત્રાટક સિદ્ધિ થતાં દેખાતા દેખાવો.

ત્રાટક સિદ્ધ થતાં ઘણી વખત નીચે પ્રમાણે દેખાવો દેખાય છેઃ—

જે બિંદુ ઉપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરી હોય છે તે બિંદુ અથવા કુંડાળુ સફેદ આકારમાં દેખાશે અને તેમાંથી એક તેજસ્વી શેરડો ત્રાટક સિદ્ધ કરનારની આંખો સુધી જતો જણાશે. જેમ જેમ એ કુંડાળામાં દૃષ્ટિ સ્થપાશે, તેમ તેમ એ કુંડાળામાં એક ખાડો દેખાશે, અને તેની અંદર ભવો ભવમાં કરેલા કાર્યોના જુદા જુદા દેખાવો ઉપરાચાપરી સીનેમાના ચિત્ર માફક આવતા અને પસાર થતા જણાશે. આ વખતે આંખો બંધ થશે નહિ પણ જેમ જેમ ધારીને જોવામાં આવશે તેમ તેમ અંદર દુનિયાના જુદા જુદા દેશો, નદીઓ, પર્વતો, અને કેટલીક વખત સ્વર્ગલોક અને નરકલોકના દેખાવો દેખાશે. ઓછામાં ઓછો અડધો કલાક ત્રાટક કરી શકનાર એ વિશ્વરચના જોઇ શકશે.

આ પ્રકરણનો સાર એ છે કે દરેક હીપ્નોટીસ્ટે પોતાની આંખો મજબૂત બનાવવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

પાણી કેવી રીતે પીવું?

હીપ્નોટીસ્ટને કોઇ પ્રકારનો રોગ ન થાય તે માટે આગલા પ્રકરણોમાં જણાવેલી ક્રિયાઓ ઉપરાંત જે બીજી ક્રિયાઓ કરવાની જરૂર છે, તેમાં પાણી પીવાની ક્રિયા પણ એક છે. પાણી એ કુદરતી ખોરાક છે, અને મનુષ્યોમાંના કેટલાક, જોકે, નક્કર ખોરાક વગર કેટલાક દિવસ રહી શકે છે તોપણ તેટલાજ દિવસ તેઓ પાણી વગર જીવી નથી શકતા એ એક સાબીત થયેલી બીના છે. આ કારણથી પાણી, શરીર બળ વધારવાનું એક અગત્યનું સાધન છે, અને આત્મિક બળ વધારવામાં પણ જરૂરનું છે, તે સમજાશે.

કેટલું પાણી પીવું?

દરેક મનુષ્યે અને ખાસ કરીને દરેક હીપ્નોટીસ્ટે ઓછામાં ઓછું છથી સાત શેર પાણી દરરોજ પીવું જોઇએ અથવા તો પ્રવાહી પદાર્થો એટલા પ્રમાણમાં લેવા જોઇએ. માથાનો દુખાવો, અપચો અને શરીરમાં થતા અનેક વ્યાધિઓ મોટે ભાગે પાણી ઓછા પ્રમાણમાં પીવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે શરીરના અવયવોમાં જોઇતું પ્રવાહી તત્વ ઓછું થઇ જાય છે, ત્યારે તેઓ તેને માટે વલખાં મારે છે, અને તે વલખાંને આપણે દુઃખ કહીએ છીએ. જ્યારે લોહી અવયવોને જોઇતું પાણી આપી શકતું નથી ત્યારે તે

જ્ઞાનતંતુઓમાંથી એ તત્વ ખેંચે છે, અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે એ જ્ઞાનતંતુઓ ભીનાશ વગર ભૂખ્યા થઇ જાય છે, અને જોકે સામાન્ય રીતે શરીર સારૂં દેખાય છે, તોપણ ઘડપણની અસર જલદી દેખાવા માંડે છે, અને જ્ઞાનતંતુઓની શકિત ઘટવા માંડે છે.

બરફનો ઉપયોગ કરતા ના.

જો તમારે તમારી તબીયત સારી રાખવી હોય તો જેમ બને તેમ આખા દિવસમાં વધુ પાણી પીઓ, પણ દરેક વખતે તે બહુ થોડુંજ પીઓ. બે ત્રણ ચમચા જેટલું પાણી દરેક વખતે પીવાથી, અને આખા દહાડામાં છ માન શેર પાણી પીવાથી, તમારી તંદુરસ્તીને સારો લાભ થશે. આપણામાંના ઘણાક આઇસ (બરફ) વગરનું પાણી કે સોડા, કે કોઇ પણ જાતના પ્રવાહી પી શકતાજ નથી અને કેટલાકો તો આઇસ વગર કઇ પણ પીવું એ શરીરને નુકસાન કરનાર માને છે. વળી બીજાઓ તો આઇસ સાથેજ દરેક પ્રવાહી પીવું એ ફેશન ગણે છે, અને પરોણાઓને પણ આઇસ સાથે પાણી પાવામાં માન સમજે છે. પણ આ રીતિ—માન્યતા—અને ટેવ તંદુરસ્તીને નુકસાન કરનાર છે, એ ઘણાજ થોડાને ખબર હશે. આઇસથી તંદુરસ્તીને નુકસાન થાય છે. આખા શરીરની જે ટેમ્પરેચર હોય છે તેમાં અને પેટની ટેમ્પરેચરમાં તે પીતાં મોટો ફરક પડે છે અને પરિણામે હોજરીને આઘાત થતાં હોજરી બગડે છે અને જઠરાગ્નિ મદ પડી જાય છે. આ પરિણામ ઘણીક વખત ગરમ પ્રકૃતિવાળાને તરત નથી દેખાતું, પણ વખત જતાં તેઓને પણ તેની અસર થયા વગર નથી રહેતી. હીપ્નોટીસ્ટ થવાની ઇચ્છા રાખનારે આ બાબત ધ્યાનમાં રાખવાની છે, કેમકે તેણે બીજાઓ ઉપર પોતાની શકિતની અસર કરવાની હોવાથી જો તે પૂર્ણ તંદુરસ્ત ન હોય તો તે નિષ્ફળ થશે.

પાણીજ ઉત્તમ પીણું છે.

દરેક હીપ્નોટીસ્ટે કોઇ પણ કેફી વસ્તુના પીણાથી જેમ દૂર રહેવાની જરૂર છે, તેમ ચા, કૉફી. કોકો, ચોકલેટ વિગેરેથી પણ દૂર રહેવાની અગત્ય મોટી છે. તેણે એ બાબત કદી પણ ભૂલવી ન જોઇએ કે સૌથી ઉત્તમ પીણું તે પાણી છે, અને તે બાદ કોઈ પણ પ્રવાહી બીજી પંકતિ પર આવતું હોય તો તે દૂધ છે. થોડું થોડું પાણી રફતે રફતે પીવાની ટેવ પાડવાથી તમારો ચહેરો ખુશાલ દેખાશે, તમારા શરીરનો આકાર સુંદર બનશે. તમારા શરીરનું વજન વધશે, તમારા લોહીની ગતિ જુસ્સાદાર બનશે, અને તમારૂં શારીરિક બળ વધશે. આ ખુબી તરતજ દેખાવા માંડશે અને જેઓને તેનો અનુભવ લેવો હોય તેઓએ તે માટે તરતજ શરૂઆત કરવી એ ઠીક થઇ પડશે. વળી એ રીતે પાણી પીવાથી ઝાડો સાફ આવશે, શ્વાસોચ્છ્વાસ સારી રીતે લેવાશે, ઉંઘ સારી આવશે અને હૃદય બળ વધશે.

કેટલું પાણી ન પીવું ?

ઘણાક માણસો તરસ વધુ લાગતાં કેટલાક પ્યાલા ભરીને અથવા લોટા ભરીને એકી વખતે પાણી પી જાય છે, પણ તે હૃદયને નુકસાન કરનાર થઇ પડે છે. એ માટે દરેક હીપ્નોટીસ્ટે એ બીના ધ્યાનમાં રાખવી કે કોઇ પણ વખતે એક નાના ભરેલાં ગ્લાસ કરતાં વધુ પાણી એકી વખતે પીવું નહિ, અને બીજું વધુ પાણી પીવા અગાઉ થોડીક મિનિટો પસાર થવા દેવી. આખો દિવસ કોઇ પણ વખતે પાણી પી શકાય છે, અને તેથી તે એક વખતે વધુ પ્રમાણમાં પી લેવાની જરૂર નથી.

નાડીઓ સાથે સંબંધ.

માણસોની નાભિના મૂળમાંથી આશરે ૭૨૦૦૦ નાડીઓ

આખા શરીરમાં ફેલાયલી છે, તે વિષે દરેક માણસે થોડુંક જાણવાની જરૂર છે.

આ નાભિની અંદર કુંડલીની શકિત સર્પની માફક હોય છે, જેમાંથી દશ નાડીઓ ઉચે જાય છે, અને દશ નાડીઓ નીચે જાય છે. આમાંની બે નાડીઓ એકબીજાને આડી આવેલી છે, જેથી તેની સખ્યા ચોવીસની થાય છે, પણ તેમાં મુખ્ય તો દશજ નાડીઓ છે.

એ દશમાં પણ ત્રણ નાડીઓ મુખ્ય છે: (૧) સૂર્ય નાડી. (૨) ચંદ્ર નાડી અને (૩) સુષુમ્ણા.

સૂર્ય નાડીને પિંગળા પણ કહે છે અને તે શરીરના જમણા ભાગમાં છે.

ચંદ્ર નાડીને ઈડા પણ કહે છે અને તે શરીરના ડાબા ભાગમાં આવેલી છે.

સુષુમ્ણા નાડી શરીરની વચમાં છે.

જ્યારે ચદ્ર નાડી ચાલતી હોય ત્યારે–એટલે કે જ્યારે ડાબી નાસિકામાંથી વાયુ-શ્વાસ–નીકળતો હોય ત્યારેજ પાણી પીવુ શ્રેયસ્કર છે, અને જમણી નાસિકામાંથી વાયુ વહેતો હોય ત્યારે સંગીન ખોરાક ખાવો ઉત્તમ છે, એમ ઋષિ મુનિઓએ અનુભવથી જણાવ્યું છે. જો તેમ કરવામાં આવતું નથી અને નાડીનું જ્ઞાન ન હોવાથી ગમે ત્યારે ખોરાક ખાવામાં અને પ્રવાહી પદાર્થો પીવામાં આવે છે તો અનેક રોગો થાય છે.

આથી દરેક હીપ્નોટીસ્ટે ચંદ્ર નાડીમાં એટલે કે જ્યારે ડાબી નાસિકામાંથી વાયુ વહેતો હોય ત્યારેજ પાણી પીવું એ તેની તન્દુરસ્તી માટે હિતકર છે: વળી તેણે સૂર્ય નાડીમાંજ ખોરાક જમવો એ પણ તેને માટે જરૂરનું છે.

આ પ્રકરણનો સાર એ છે કે: .

(૧) દરેકે ઓછામાં ઓછું આખા દિવસમાં ૭ સાત શેર પાણી પીવું જોઇએ.

(૨) આઇસિ વગરનુંજ પાણી સૌથી ઉત્તમ છે.

(૩) પાણીથી વધુ ઉત્તમ કોઈ પીણું નથી.

(૪) થોડું થોડું પાણી દરેક વખતે પીવું.

(૫) ચંદ્ર નાડીમાં પાણી પીવું હિતકર છે.



પ્રકરણ ૭ મું.

પ્રાણ આકર્ષણ.

દરેક મનુષ્ય હાલે છે, ચાલે છે, શ્વાસોચ્છ્વાસ લે છે, ખાય છે, પીએ છે, અને જીવે છે, પણ કેવી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી તનદુરસ્તીને લાભ થાય છે એ બહુ થોડાજ જાણે છે. **શ્વાસ એજ પ્રાણ છે અને જેઓ શ્વાસ કેવી રીતે લેવો તે જાણતા નથી, તે દરેક પળે પોતાની ભૂલથી પોતાનું આયુષ્ય ઘટાડે છે, એ ચોક્કસ છે.**

આપણાં બાળકોને બીજા પ્રકારનુ જ્ઞાન તો ઘણું ખરૂં દરેક માબાપ આપે છે, પણ કેવી રીતે શ્વાસ લેવો અને કેવી રીતે શ્વાસ બહાર કાઢવો તેનું જ્ઞાન તેમને કદી આપતાં નથી. જો તે વિષેનું જ્ઞાન માબાપોને હોત અને તેઓ તે જ્ઞાન પોતાના બચ્ચાઓને આપતાં હોત તો દેશમાં ક્ષય, દમ અને અજીર્ણ જેવા રોગો હસ્તિમાં રહેત નહિ અને દેશની વસ્તીનો મોટો ભાગ પૂર્ણ બળવાન માલમ પડત. પણ કમનસીબે તેમ નથી અને દેશમાં અનેક મનુષ્યો એ રોગોથી મરણ પામે છે.

દરેક હીપ્નોટીસ્ટે પોતાને ક્ષય, દમ, કે એવા બીજા રોગો ન થાય તે માટે કેવી રીતે શ્વાસ લેવા તે જાણવું જોઇએ.

સામાન્ય રીતે મનુષ્ય ટુંકા દમ લે છે અને ટુંકા દમ બહાર

કાઢે છે અને એ રીતે જે થોડોક ઓકસીજન ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે તેથી સંતોષ પામે છે. પણ તે જોઇએ તેવા સંપૂર્ણ શ્વાસોચ્છવાસ કદાચજ લે છે, અને પરિણામે ફેફસાંમાં જેટલી હવા દાખલ થવી જોઈએ તેટલી દાખલ નહિ થવાથી અને જેટલી અસ્વચ્છ હવા બહાર કાઢવી ઘટે તેટલી બહાર નીકળતી નહિ હોવાથી, તેનાં ફેફસાં બગડે છે, અને તે અનેક રોગોનો ભોગ થઇ પડે છે.

દરેક મનુષ્યે જાણવું જોઇએ કે જેટલી જરૂર સ્વચ્છ હવા દમમાં લેવાની છે, તેટલીજ જરૂર અસ્વચ્છ હવા દમ વાટે બહાર કાઢવાની છે. એ માટે તેણે છાતીમાંથી નહિ પણ પેટમાંથી દમ લેતાં શીખવું જોઇએ. સામાન્ય રીતે આપણે ટુંકો દમજ લઇએ છીએ કેમકે તે છાતીમાંથીજ લીધેલો હોય છે. તે પેટ સુધીનો હોતોજ નથી. એ ઉપરાંત પેટમાંની કારબોનિક એસીડ પેટમાંથી છેક છાતી ઉપર લાવી નાસિકા વાટે બહાર કાઢતાં શીખવું જોઇએ.

એ માટે નીચલી ક્રિયાઓ કરોઃ–

ક્રિયા ૧ લી. પહેલા અઠવાડીયા માટે.

નીચે જણાવેલી ક્રિયા દરેક જણે દિવસમાં ત્રણ વખત અને તેમ ન બને તો સવારે અને સાંજે જમતાં પહેલાં અડધા કલાક અગાઉ બે વખત તો અવશ્ય કરવી, અને તે માટે વધુમાં વધુ પંદર મિનિટ લેવી.

(૧) એ ક્રિયા કરવા અગાઉ તમે આત્માની અનંત શક્તિનો અને પ્રાણના અનંત બળનો ખ્યાલ કરોઃ આ દુનિયામાં જે અનેક પ્રાણીઓ વસે છે, તે હવાના અને શ્વાસોચ્છવાસના બળથીજ જીવે છે અને અનેક સારાં કામો કરે છે તેની કલ્પના કરો અને

સ્વચ્છ હવા ન હોત તો બ્રહ્માંડના જીવો કેવા દુઃખી થાત તેનો વિચાર કરો.

ઇંદ્રિયોનો ખ્યાલ.

(૨) પાંચેક મિનિટ સુધી આત્માને લગતા ઉંચા ખ્યાલો કર્યા બાદ એક કોચ અથવા બીછાના પર લાંબા ચત્તા સૂઓ, અને તમારા શરીરના અવયવો એવા તો નરમ રાખો કે જાણે તે હોયજ નહિ. બને તો શરીરની ઇંદ્રિયોનો ખ્યાલ બીલકુલ ભૂલી જાઓ.

(૩) તે વખતે તમારા શરીર પર બહુજ ઓછા અથવા નહિ જેવા કપડાં રાખો જેથી શ્વાસોચ્છ્વાસ સહેલાઇથી લઇ શકાય. જો કપડાં તંગ હોય તો તેને ઢીલાં કરો.

(૪) હવે સ્વચ્છ હવા બહારથી ધીમેથી પણ લંબાણ દમ લઈ નાસિકામાં ખેંચો અને તે પેટના પેઢુ સુધી લઇ જાઓ.

શરૂઆતમાં કઇ મહેનત પડે તો તે મહેનત લેતા ગભરાતા ના.

એ શ્વાસ પેઢુ સુધી પહોંચતાં પેઢુ ઉંચું આવશે. ત્યાં એ શ્વાસ બને ત્યાં સુધી રોકો, અને છાતી અને પાંસળીઓમાં પણ તેને ફેલાવો.

(૫) આ શ્વાસ અંદર જતાં આઠ પળ થવી જોઇએઃ અંદર એજ શ્વાસ આઠ પળ રોકવો જોઇએ, અને

(૬) તે બાદ ધીમે ધીમે આઠ પળમાં એ શ્વાસ બહાર કાઢવો જોઇએ.

દરેક ક્રિયા ધીમેથી—શાંતિથી કરો. ઉતાવળ કરતા નહિ તેમજ ગભરાતા નહિ.

આપણા દેશમાં, શાસ્ત્રવેત્તાઓ આ ક્રિયાને પ્રાણાયામની ક્રિયા કહે છે, અને તેમાં જુદા જુદા આસનો કરવાના બતાવ્યાં છે. આ ક્રિયામાં એક શ્વાસ પૂરો કરતાં કુલે ચોવીસ પળ થાય છે.

શરૂઆતના અભ્યાસીને આ ક્રિયા મુશ્કેલ લાગશે, અને તે આ કાગળ ઉપર જેટલી સહેલી જણાય છે તેટલી સહેલી જણાશે નહિ. તેને શ્વાસ અંદર લેતાં, અંદર રોકતાં અને તે બાદ બહાર કાઢતાં, ઉતાવળ કરવાનું મન થશેઃ તેનો જીવ ગભરાશે, તેને થાક લાગશે, તેને પસીનો થશે, અને બગાસાં પણ આવશે.

કેટલીક વખત તેને ઉલટી થવા જેવી શંકા થશે. તે એમ દેખાડે છે કે તેના શરીરમાં કોઈ બગાડા છે અને આ ક્રિયા તેને માટે જરૂરની છે. એ વખતે તેણે ગભરાઇ ન જતાં ફરીથી ક્રિયા કરવી અને દરરોજ તેમાં દશ મિનિટ રોકવી એટલે કે આત્માના વિચારમાં પાંચ મિનિટ લીધા બાદ બીજી દશ મિનિટ આ ક્રિયા કરવી, અને પંદર મિનિટ બાદજ બીજા કામમાં મન પરોવવું. થોડા દિવસ બાદ, શરૂઆતમાં જે થાક લાગતો હશે તે દૂર થશે અને શરીરમાં કોઇ નવો પ્રાણ–નવું બળ–સંચાર કરતાં જણાશે.

આ ક્રિયા એક અઠવાડીયા સુધી કરવી.

બીજા અઠવાડીયાની ક્રિયા.

બીજા અઠવાડીયામાં નીચલી ક્રિયા જમ્યા અગાઉ અથવા જમ્યા બાદ ત્રણ વખત અથવા ઓછામાં ઓછા બે વખત, પંદર મિનિટ સુધી કરવી. શરૂઆતમાં અગાઉ માફક સૂઓ.

(૧) શરૂઆતની પાંચ મિનિટ આત્માના, પરોપકારના, ઉંચ સિદ્ધાંતોના અને એવાજ બીજા ઉચ્ચ વિચારો કરવામાં ગાળો.

(૨) નાકની જમણી નાસિકા એક આંગળીથી બંધ કરો.

(૩) બાદ ખુલ્લી ડાબી નાસિકા મારફતે એક લાંબો દમ લો અને તે છેક પેઢુ સુધી ખેંચો, એવી રીતે કે તેથી પેઢુ, પેટ, પાંસળીઓ અને છાતી ફુલે અને તેમાં હવા ભરાય. આ બધા કામ માટે માત્ર દશ પળજ લો.

(૪) આ દમને દશ પળ સુધી અંદર રોકો.

(૫) બાદ ધીમે ધીમે એ શ્વાસ દશ પળમાં જમણી નાસિકામાંથી બહાર કાઢો.

(૬) આ ક્રિયામાં એક વખત શ્વાસ લેતાં, તે રોકતાં અને તે બહાર કાઢતાં ત્રીસ સેકંડ થાય છે, એટલે કે દશ મિનિટમાં વીસ વખત દમ અંદર ખેંચી શકાશે, રોકી શકાશે અને બહાર કાઢી શકાશે,

(૭) જ્યાં સુધી થાક વગર અને કંટાળ્યા વગર એ ક્રિયા તમે નહિ કરી શકો ત્યાં સુધી એ ક્રિયા ચાલુ રાખો અને એક અઠવાડીયાથી વધુ વખત લેવો પડે તો તેમ પણ કરો.

બાદ નીચલી ક્રિયામાં પારગત થાઓઃ—

(૮) પહેલા દશ શ્વાસોચ્છવાસ જમણી નાસિકા મારફતે શરૂ કરીને, ડાબી નાસિકા મારફતે બહાર કાઢો,–પણ તે પછી બાકી રહેલા દશ શ્વાસોચ્છવાસમાં તમારો દમ ફેરવો–એટલે કે પાછલા દસ દમ ડાબી નાસિકા મારફતે અંદર ખેંચો અને જમણી નાસિકા મારફતે બહાર કાઢો.

(૯) આ ક્રિયા તમે સહેલાઇથી કરી શકો ત્યાં સુધી ચાલુ રાખોઃ તે બાદ તે બંધ કરી હવે પછીની ક્રિયા કરો.

ત્રીજા અઠવાડીયાની ક્રિયા.

ઉપરની ક્રિયા તમે સહેલાઇથી કરી શકો તે બાદ એક અઠવાડીયા સુધી નીચલી ક્રિયા કરો, જો કે શરૂઆતમાં પાંચ મિનિટ, આત્મિક બાબતોના વિચારમાં ગાળવા જોઇએ એ ફરીથી જણાવવાની જરૂર નથી.

(૧) આગલા અઠવાડીયા માફક જમણી અને ડાબી નાસિકાનો ઉપયોગ કરો પણ.

(૨) દરેક શ્વાસ અંદર ખેંચના પંદર પળ લો.

(૩) તે દમ દશ પળ સુધી અંદર રોકો.

(૪) ધીમે ધીમે પંદર પળમાં એ શ્વાસ બહાર કાઢો.

આ ક્રિયા બીજા અઠવાડીયાની ક્રિયા કરતાં વધુ મુશ્કેલ છે. તેમાં તમે પારંગત થાઓ તે બાદ નીચલી ક્રિયા શરૂ કરો.

ચોથા અઠવાડીયાની ક્રિયા.

ત્રીજા અઠવાડીયાની ક્રિયા જ્યારે તમે સહેલાઇથી કરી શકો ત્યારે આ ક્રિયા શરૂ કરો. શરૂઆતમાં પાંચ મિનિટ આત્મિક બાબતોનો વિચાર કરો. બાદ,

(૧) કોઇ પણ નાસિકામાંથી ૨૦ પળ સુધી દમ ખેંચી પેટ, પેઢુ અને છાતી ભરો.

(૨) તે ૧૦ પળ સુધી અંદર રોકો.

(૩) તે ધીમે ધીમે વીસ સેંકડના સમયમાં બહાર કાઢો.

(૪) કોઇ પણ નાસિકા મારફતે એ શ્વાસ બહાર કાઢવામાં હરકત નથી.

હિંદુસ્તાનના ઘણાક સાધુઓ આ ક્રિયાઓ બહુજ સહેલાઇથી કરી જાણે છે, અને તેઓ તેમાં એટલા બધા આગળ વધેલા હોય છે કે તેઓ કલાકો સુધી એ ક્રિયા લંબાવી શકે છે.

તેઓ, શ્વાસ અંદર ખેંચવાની ક્રિયાને પૂરક, અંદર રોકવાની ક્રિયાને કુંભક અને બહાર કાઢવાની ક્રિયાને રેચક કહે છે, અને જ્યારે તેઓ કલાકો સુધી શ્વાસ રોકી કુભક કરી શકે છે ત્યારે તે ક્રિયાને સમાધી કહે છે.

ચોથા અઠવાડીયાની ક્રિયામાં પારંગત થયા બાદ દરેક જીજ્ઞાસુએ પોતાને સગવડ પડે તેમ પૂરકનો ટાઇમ વધારવો, કુંભકનો સમય ઘટાડવો, અને જેટલો વખત પૂરક કરવામાં લીધો હોય તેટલોજ વખત

રેચક કરવામાં લેવો. એમ કરતાં દરેક શ્વાસોચ્છ્વાસ પાંચ, દશ કે વધુ મિનિટનો બનાવો.

પ્રાણતત્વને આકર્ષણ કરવાની આ ક્રિયા છે. તે દરેક વિધાયક–હીપ્નોટીસ્ટ માટે ઘણી જરૂરની છે. હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા જે હીપ્નોટીસ્ટ કરે છે, તે દરેક ક્રિયા વખતે ચોકસ પ્રમાણમાં પોતાનું પ્રાણ બળ ગુમાવે છે, અને જોતે પ્રાણબળ પાછું આકર્ષવાની શક્તિ તેનામાં હોતી નથી તો તે માંદો પડીને નબળો થઈ જાય છે. ઉપર લખેલી ક્રિયાથી તેનું બળ ઘટતું નથી–તેની શક્તિ પાછી સજીવન થતી રહે છે અને તે માંદો પડતો નથી.

હવા, અનાજ અને પાણીમાં પ્રાણબળ છે, જે હવા દમમાં લેવાથી, અનાજ ખાવાથી અને પાણી પીવાથી, આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે; પણ એ સર્વમા હવામાથી જે બળ મળે છે તે સર્વોત્તમ છે, કેમકે ખોરાક અને પાણી વગર જ્યારે દિવસો સુધી રહી શકાય છે, ત્યારે હવા વગર એક પળ પણ જીવી શકાતું નથી, એ અનુભવથી જુદીજ રીતે, હવા વગર મિનિટો સુધી જીવી શકવાનું બળ, હવામાંથી પ્રાણ આર્કષણ કરતાં શીખવાથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

દરેક હીપ્નોટીસ્ટે આ ક્રિયા જાણવીજ જોઇએ, અને તેમાં તે એટલો બધો પારંગત હોવો જોઇએ કે જેથી તે શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉપર મિનિટો સુધી કાબુ રાખી શકે અને તે છતાં તે કુદરતી રીતેજ શ્વાસ લેતો હોય એમ તેને લાગે. જે કોઇ આ વિદ્યા જાણે છે, અને તે પ્રમાણે વર્તે છે, તે હંમેશા શાંત, આનંદી અને વિજળીક બળ ધરાવતો હોય છેઃ તેનું મોઢું બંધ હોય છે અને તેની નાસિકા મારફતેજ તે દમ લેતો હોય છે. દમ લેતાં તેને જરા પણ અડચણ આવતી નથી અને તેના હાથની સાથે હાથ મેળાવતાં અને તેની આંખો સાથે આંખ મળતાં, તેમાંથી વિજળીક પ્રવાહ બહાર પડતો અનુભવાશે. જેઓ

આ ક્રિયામાં સંપૂર્ણ આગળ વધે છે, તેઓ સેંકડો વરસોનું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે અને અમરત્વ પ્રાપ્ત કરે છે. હિંદુસ્તાનમાં એવાં અનેક મહાત્મા છે.

આ પ્રકરણનો સાર એ છે કે દરેક હીપ્નોટીસ્ટે નીચલી ક્રિયાઓ કરી, પ્રાણુ આકર્ષણુ કરતાં શીખવુ જોઇએ, જેથી તે પોતાના શ્વાસોચ્છ્વાસ પર કાબુ રાખીને. પોતાનું બળ જાળવી શકેઃ—

	પૂરક માટે	કુંભક માટે	રેચક માટે	કુલે ક્રિયા
૧લું અઠવાડીયું	૮ પળ	૮ પળ	૮ પળ	૨૪ પળ
૨ જું અઠવાડીયું	૧૦ પળ	૧૦ પળ	૧૦ પળ	૩૦ પળ
૩ જું અઠવાડીયું	૧૫ પળ	૧૦ પળ	૧૫ પળ	૪૦ પળ
૪ થું અઠવાડીયું	૨૦ પળ	૧૦ પળ	૨૦ પળ	૫૦ પળ
૫ મું અઠવાડીયું	૨૬ પળ	૮ પળ	૨૬ પળ	૬૦ પળ



પ્રકરણ ૮ મું.

સંકલ્પ બળ મજબૂત કરવાની ક્રિયાઓ.

દુનિયામાં અનેક પ્રકારના મનુષ્યો માલમ પડે છે, જેમાં કેટલાક નબળા મનના, અને કેટલાક મજબૂત મનના હોય છે. આ બેમાં જેઓ નબળા મનના અને ડામાડોળ વિચારના હોય છે તેઓ બીજાની ગુલામી કરે છે, ખુશામદી હોય છે, અને પોતે ગુલામી કરવા સરજાયલા છે એમજ માને છે. તેઓ સારૂં કે ખરાબ, સાચું કે ખોટુ, નીતિવાન કે અનીતિવાન કોઇપણ કામ કરતાં અચકાતા નથી અને બીજાના દોરવેલા દોરાય છે. આવા મનુષ્યોમાં સકલ્પ બળ જેવું કંઇ હોતુ નથી અને જો કઇ હોય છે તો તેનો તે ઉપયોગ કરી શકતા નથી.

બળવાન સકલ્પ વાળો માણસ પોતે નક્કી કરેલા વિચાર પ્રમાણેજ વર્તે છે, અને પોતે નક્કી કરેલું કામ પાર ઉતરે તે માટે પોતાના પ્રાણ, ધન અને તનની પણ દરકાર કરતો નથી. એવા મનુષ્યો બીજાના મનપર કાબુ મેળવી શકે છે, અને જેને હીપ્નોટીસ્ટ-વિધાયક-થવું હોય તેણે પોતાનો સકલ્પ દૃઢ રાખવો જોઇએ-અથવા તે દૃઢ બનાવવાની ક્રિયાઓ શીખી, તેને દૃઢ બનાવવો જોઇએ.

કસોટી.

કોઇ એકાદ કામમાં અમુક શખસ પોતાની શક્તિ વાપરીને

તેમાં ફતેહ મેળવે, તેથી એમ માની ન શકાય કે તે દઢ સંકલ્પ વાળો છે. એ કંઇ તેની ખરી કસોટી નથી. દરરોજના તેના વર્તનમાં, વ્યવહારમાં, અને બીજાઓ સાથેના સંબંધમાં તે કેવી રીતે પોતાના વિચારો અમલમાં મુકવા કટિબદ્ધ થાય છે, તે ઉપરથી તેની કસોટી થાય છે. કોઇ મહાન આફત વખતે, કોઇ મહાન કાર્ય કરવાના સમયે, અને બીજાઓથી થતા નુકસાન વખતે જો તે પોતાના વિચાર મક્કમ રાખી શકતો ન હોય અને પોતે પ્રતિપાદન કરેલા સિદ્ધાંતો ભંગ કરવા તૈયાર થતો હોય તો તે દઢ સંકલ્પ નથી ધરાવતો એમજ સાબીત થાય. એવા માણસો બીજા માણસોની સલાહથી પોતાના વિચારોમાં તરતજ ફેરફાર કરે છે, અને કોઇ ત્રીજો માણસ વળી જુદા વિચારો જણાવે ત્યારે તેનાથી પણ દોરવાઇ જાય છે.

એવા મનુષ્યોને માટે સંકલ્પ દઢ કરનારે કેટલીક ક્રિયાઓ છે, જેનું સેવન કરતાં તેઓનું સંકલ્પબળ વધશે. અત્રે જણાવવાની જરૂર છે કે સંકલ્પબળની દઢતા અને તેની હઠીલાઇમાં બહુ મોટો ફરક છે. કોઈ વિચારમાં કે કાર્યમાં ભૂલ માલમ પડે તો તે સુધારવા માટે પોતાની દઢતા–હઠીલાઇ–છોડી દેવી એ તો સંકલ્પ બળને વધારનાર છે. તેમાં મનની નબળાઇ નથીઃ પણ મનની દઢતા છે.

તે માટે દરેકે પોતાના ઉપર કાબુ રાખતાં શીખવું જોઇએ અને તેમ કર્યા બાદ બીજા ઉપર કાબુ મેળવવાનું કામ તેને માટે મુશ્કેલ થઇ પડશે નહિ.

એ માટેની ક્રિયાઓ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

ક્રિયા પહેલી.

નીચેનાં વાક્યો એક ચોપડીમાં લખી રાખી, તે દરેક ઉપર, જુદા જુદા દિવસે, ૫–૧૦ મિનિટ મનન કરો. જે વાક્ય પર મનન કરો, તે વાક્યમાં જણાવેલો સંકલ્પ દઢ થાય ત્યાં સુધી બીજાં

વાક્ય પર મનન કરવાનું કામ હાથ ધરશો નહિ. રાત્રે સૂતી વખતે, નિદ્રા આવે ત્યાં સુધી પાંચ દશ મિનિટ મનન કરવાથી, એ વિચાર આખી રાત્રી, નિદ્રા દરમિયાન પણ મનમાં ઘૂટાશે અને દૃઢ થશેઃ-

(૧) **હું સ્વતંત્ર છું. મારો આત્મા સ્વતંત્ર છે. હું કોઈનો ગુલામ નથી. હું દરેક કામવિષે સ્વતંત્ર રીતે વિચાર કરીશ અને બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી, આસપાસના સંજોગો ધ્યાનમાં લઈ બીજાના દોરવ્યાથી દોરવાયા વગર સ્વતંત્ર વિચારપૂર્વક કામ કરીશ.**

(૨) **હું મારી શાંતિ જાળવીશઃ હું ગુસ્સે થઈશ નહિઃ હું ઉશ્કેરાઈ જઈશ નહિ અને ઉતાવળો થઈશ નહિ.**

(૩) **બીજાને નુકસાન કરનારૂં કામ હું કરીશ નહિ.**

(૪) **હું દરેક સાથે પ્રમાણિકપણે અને સાચી રીતે વર્તીશ.**

(૫) **મારી મનશક્તિ પ્રબળ છે અને તે સામે કોઈ ટકી શકશે નહિ.**

(૬) **હુંજ વિજય છું-હુંજ ફતેહ છું-મારા કામમાં મને ફતેહજ મળવી જોઈએ-મને નુકસાન થાયજ નહિ.**

(૭) **નિરાશા અને નિષ્ફળતા મારે માટે નથી. હું બધા ઉપર ફતેહજ મેળવીશ. દરેક જણ મારે તાબે થાય છે.**

ક્રિયા બીજી.

ઉપર જણાવેલા દરેક વાક્ય ઉપર આ ક્રિયામાં જુદીજ રીતે વિચાર કરવાનો છે.

એક કાચનો લોટો લઇ તેમાં એક ભાગ ખાલી રાખી, બે ભાગ જેટલું પાણી ભરોઃ એક કાચનુ ગ્લાસ પણ આ કામમાં ચાલશે.

એ ગ્લાસ એક ઉંચી જગ્યા પર મુકો અને તમારી આંખો તેની બરોબર સીધી લીટીમાં આવે તે રીતે તેનાથી બે ત્રણ ફીટ દૂર ખુરશીમાં અથવા બીજા સ્થાન પર બેસો.

એ બાદ જે સંકલ્પ દૃઢ કરવો હોય તે સંકલ્પના વાક્યો તે ગ્લાસ તરફ જોઇ, ઉંઘ આવે ત્યાં સુધી મજબૂત શબ્દોમાં વાંચી જાઓ અથવા બોલ્યા કરો.

એ વખતે ગ્લાસ ઉપર તમારી દૃષ્ટિ સ્થિર રાખજો.

એજ રીતે જે જે સકલ્પ દૃઢ કરવો હોય તે તે સંકલ્પના વાક્યો મોટેથી દૃઢ શબ્દોમાં બોલવા અને નિદ્રા આવે ત્યાં સુધી બોલ્યા જવાં. એ રીતે તમારો તે વિચાર દૃઢ થશે.

ક્રિયા ત્રીજી.

જે કોઇ લાલચ, દુર્ગુણ, કે ખોટા વિચારો ઉપર કાબુ મેળવવો હોય તેના ઉપર જય મેળવવા માટે આ ક્રિયા ઉત્તમ છે;-

(૧) ખુલ્લી હવામાં ઉભા રહો.

(૨) જે દુર્ગુણ ઉપર જય મેળવવો હોય તેની કલ્પના કરો અને હાથ ઉંચા કરો.

(૩) વિચાર કરો કે એ દુર્ગુણ ઉપર હું જય મેળવું છું. એવો વિચાર આઠ પળ કરો અને તે તમારા શરીરમાં દાખલ કરતાં હો તેમ શ્વાસ ખેંચો.

(૪) શરીરમાં દાખલ કર્યા બાદ આઠ પળ વિચાર કરો કે એ દુર્ગુણની વૃત્તિ મારામાં દબાઇ ગઇ છે.

(૫) એ વિચારને આઠ પળ શરીરમાં રોકો અને શ્વાસ પણ રોકો.

બાદ શ્વાસ બહાર કાઢતાં આઠ પળ લો અને વિચાર કરો

કે એ લાલચ, દુર્ગુણ અને અશુભ વિચારો મારામાંથી બહાર નીકળતાં નાશ પામે છે–નાશ પામ્યા છે.

સાત ચક્રો.

દરેક શરીરમાં સાત ચક્રો રહેલા છે. (૧) ગુદાસ્થાન અને જનનેંદ્રિયની મધ્યમાં (૨) નાભિસ્થાનની નીચે (૩) નાભિસ્થાનમાં જેને અંગ્રેજીમાં Solar Plexus કહે છે અને ગુજરાતીમાં સૂર્યચક્ર અથવા મણિપૂરક ચક્ર અથવા દશ દળ ચક્ર કહે છે. (૪) હૃદયમાં (૫) કંઠમાં. (૬) ભ્રકુટી સ્થાનમાં (૭) મસ્તકમાં.

ઉપર જણાવેલા સાત ચક્રોમાં, ત્રીજુ મણિપૂરક ચક્ર ઘણું અગત્યનું છેઃ તે મનુષ્યની નાભિમાં આવેલું છે અને એવી માન્યતા છે કે તેજ જ્ઞાનતંતુઓનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે, અને તેનીજ શાખા હૃદયમાં અને મસ્તકમાં રહેલા મગજમાં વ્યાપેલી છે–એટલુંજ નહિ પણ આખા શરીરમાં વ્યાપેલી છે.

મનુષ્યોને ઉત્પન્ન થતાં મનોવિકારો આ ચક્રમાં ઉત્પન્ન થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ એમાંજ જીવનનું પણ મૂળ છે, કેમકે જીવનના તત્વનો સંચય આ જગ્યા પરજ હોય છે–જ્યાંથી તે ચારે તરફ ફેલાય છે.

સૂર્ય ચક્ર.

જગતમાં જેમ સૂર્ય અગત્યનો ગણાય છે, તેમ મનુષ્યના શરીરમાં જો સૌથી અગત્યનો કોઇપણ ભાગ હોય તો તે સૂર્ય ચક્ર અથવા Solar Plexus છે. મસ્તકમાં જે ભાગને મગજ કહેવાય છે તે ભાગ જ્ઞાનતંતુઓનો એક જથ્થો છે, તેટલોજ અગત્યનો જ્ઞાનતંતુઓનો જથ્થો પેટમાં પણ છે અને તેથી એ પેટના જ્ઞાનતંતુઓના જથ્થાને પેટનું મગજ Abdominal Brain કહે છે. એ

— Abdominal Brain ને સૂર્યચક્ર કહેવાનું એ કારણ છે કે જેમ જગતને અખૂટ જીવનશક્તિ સૂર્ય આપે છે, તેમ મનુષ્યના પેટમાં રહેલો આ સૂર્ય મનુષ્યમાં ગર્વ રૂપે પ્રકાશે છે, અને ચારે તરફ પ્રકાશ મોકલે છે.

જેમ સૂર્યના નિયમિત ઉગવાથી તેના પ્રકાશ મારફતે જગતને જીવન અને આનંદ મળે છે, તેમ મનુષ્યમા રહેલો આ સૂર્ય જ્યાં સુધી પ્રકાશે છે, ત્યાં સુધી મનુષ્ય જીવે છે, અને તેનો પ્રકાશ ઓછો વધતો થતાં તેની શક્તિ પણ ઘટે છે અથવા વધે છે.

આપણે આપણી અંદર રહેલા સૂર્યના પ્રકાશનો લાભ લેવો જોઇએ. જેઓ તે લાભ લઈ જાણે છે તેઓને આત્મવિશ્વાસ પ્રાપ્ત થાય છે. અને બીજાઓની સલાહ લેવાની જરૂર પડતી નથી. તેઓ સ્વતંત્ર થઇ શકે છે—રહી શકે છે—અને સર્વજ્ઞ પાસેથી જ્ઞાન મેળવી શકે છે. આપણા શરીરનો સૂર્ય તેજ આપણા આત્માનું મુખ્ય સ્થાન છે.

સૂર્યચક્ર કેવી રીતે પ્રકાશે છે?

જેમ જગતનો સૂર્ય સદા પ્રકાશે છે, અને તે કોઇને ઓછો વત્તો પ્રકાશ આપતો નથી તેમ આપણે આપણા સૂર્યચક્રને નિયમિત પ્રકાશિત રાખતાં શીખવું જોઇએ. જો તેમ થાયતો આપણા સર્વ દુઃખો દૂર થાય અને આપણે દરેક પ્રકારે સુખી થઇએ. એ માટે આપણે સત્ય, પ્રેમ અને અહિંસાના સિદ્ધાંતો સારી રીતે જાણવા—સમજવા—જોઇએ અને સર્વ આત્મા સરખા છે, એ શબ્દોને શબ્દો રૂપે ન રાખતાં તે વર્તનમાં પણ મુકવા જોઇએ. તેમ થાય તો અને ક્રોધ, મોહ, માન, માયા, લોભ કપટની જાળ આપણા સૂર્ય ઉપર નહિ પથરાય તો, આપણો સૂર્ય પ્રકાશિત રહે અને આપણે પરમાત્મા જેવા થઇએ. દુનિયાનો સૂર્ય પોતાનો પ્રકાશ આપી,

જીવન પ્રવાહ વ્હેવડાવે છે તેથી દરેક જીવ જેમ જીવી શકે છે, તેમ મનુષ્યમા રહેલા Solar Plexus સૂર્યમાં પણ જીવન શક્તિ આપવાનો ગુણ છે અને તેથી મનુષ્ય જીવે છે. વળી જેમ સૂર્ય પોતાના પ્રકાશથી ચોકસ ચીજોનો નાશ પણ કરે છે તેમ મનુષ્યમાં રહેલા સૂર્યમાં એક એવી પણ શક્તિ છે કે જે બીજી ચીજોનો નાશ કરી શકે છે. એટલે કે મનુષ્યમાં એક એવી શક્તિ છે કે જે ઉત્પન્ન કરવાનું તેમજ નાશ કરવાનું બળ ધરાવે છે. એ ઉપરાંત ની એક શક્તિ એ બન્ને બળને ટકાવી રાખનાર શક્તિ છે, જે પણ સૂર્યચક્રમાંજ છે. ઇંગલા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા રૂપી ત્રણ શક્તિઓ–તેનેજ બ્રહ્મા વિષ્ણુ અને મહેશ,–દત્તાત્રેય કહી શકાય.

સૂર્ય ચક્રનું સ્થાન.

સૂર્ય ચક્રનું સ્થાન પેટમાં–નાભિ–દુંટીની પાછળના ભાગમાં છે. અંગ્રેજીમાં તેને Solar એટલે સૂર્યનું Plexus એટલે ચક્ર કહે આ ચક્ર એક ગુંચળાં જેવુ છે–જે જુદાજુદા જ્ઞાન તંતુઓના જથ્થા થી બનેલુ છે. ટેલિફોન એક્સ્ચેન્જમાંથી આપણે નંબર માંગીએ ત્યારે જેમ એક્સ્ચેન્જના નોકરો તે નંબર સાથે જોડાણ કરી આપે છે, તેમ, આપણે કોઇ વિચાર આવતાં સૂર્યચક્રમાંથી જીવન શક્તિ રૂપે તે વિચાર જે જ્ઞાનતંતુ સાથે તેને સંબધ હોય, તે, જ્ઞાન તંતુ પર મોકલ-વામાં આવે છે, કે જે જ્ઞાનતંતુઓ, શરીરની રગેરગમાં વ્યાપેલા છે. આ સૂર્યચક્ર તેજ શરીરનું જીવન સ્થાન–એજ શરીરને જીવતું રાખનાર શક્તિઓનો સમૂહ. આપણા જન્મ પહેલા, આપણે માતાના ગર્ભમાં હોઇએ છીએ ત્યારે આપણી દુંટી–નાભિ સાથે દોરીનું જોડાણ હોય છે- તે નાળ–Naval Chord–થી આપણે જીવન મળે છે, તે આ સૂર્યચક્રની સાથેના જોડાણના પ્રતાપ. બાળકના જન્મ બાદ આ નાળ આપણે કાપી નાંખીએ છીએ, ત્યારે તેના

પેટમાંનું સૂર્યચક્ર તેનું પોષણ કરે છે,

પેટ પર આઘાત થતાં.

જો પેટ પર આઘાત થાય છે અથવા મુક્કો વાગે છે તો આ Solar Plexus સંકોચાઇ જાય છે અને તેથી મનુષ્યનું મૃત્યુ થાય છે અથવા તેને તમ્મર આવી તે પડે છે. કેમકે તેનો પ્રકાશ નાશ પામે છે અથવા ઝાંખો થાય છે. જો એ પ્રકાશ ઝાંખો થાય તો મનુષ્ય નબળો-ધુજરો અને ગાંડો થઇ જાય છે-તેની નાભિની નીચે દુ:ખવા માંડે છે-તેની કરોડ તૂટવા માંડે છે અને કોઇક વખત તે વાંકો વળી જાય છે.

આ સૂર્યચક્રજ અનંત શક્તિ ઉત્પન્ન કરનારૂં સ્થાન છે, અને તેજ અનેક નવી ચીજો અને નવા વિચારો ઉત્પન્ન કરે છે, તેમજ નાશ કરે છે.

ઓજસ અને માર્જન ક્રિયા.

એ સૂર્ય ચક્ર એવુ અનંત બળ ઉત્પન્ન કરી શકે છે કે તેની કલ્પના કરવી મુશ્કેલ છે. એ બળ જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે શરીરની દરેક શિરામાં પ્હોંચે છે, અને તેને ચૈતન્ય બળ આપે છે. એ ચૈતન્ય બળ શરીરમાં દરેક ખુલ્લા ભાગમાંથી અને ચામડીના છિદ્રોમાંથી બહાર પડે છે અને જેવા વિચારો હોય છે તેવો તે આકાર લે છે. જેમ સૂર્યની આસપાસ તેના કિરણોના પ્રકાશથી એક કિરણ ચક્ર-પ્રકાશચક્ર બને છે, તેમ શરીરમાંથી નીકળતાં આ અણુદીઠ ચૈતન્યનું એક ચક્ર, દરેક જીવના શરીરના આકારની આસપાસ બને છે. એ ચક્ર સામાન્ય મનુષ્યની આસપાસ દેખાતું નથી, પણ પ્રભાવશાળી મહાત્માઓની આસપાસ તેની ખુલ્લી અસર જણાય છે. હિંદુ દેવોના ચિત્રો અને ખ્રિસ્તીઓના ઇષ્ટદેવ શ્રી

ઈશુખ્રિસ્ત અને પારસીઓના પેગમ્બર શ્રી જરથોસ્તના ચિત્રોની આસપાસ કિરણોનો જે સમૂહ દોરવામાં આવે છે, તે આ જીવન છાયા અથવા જીવન પ્રકાશ કે દર પળે શરીરમાંથી નીકળે છે, તેની કલ્પના છે. પવિત્ર અને તંદુરસ્ત મનુષ્યની આસપાસ જે છાયા હોય છે તે આકર્ષણ કરવાનું મોટું બળ ધરાવે છે, જ્યારે ખરાબ મનુષ્યોની આસપાસ ઉત્પન્ન થતી છાયા આપણને તે તરફ તિરસ્કાર ઉત્પન્ન કરાવી, આપણને દૂર ધકેલે છે. આ જીવનછાયા સૂર્યચક્રની અનંત શક્તિનું બાહ્ય સ્વરૂપ છે. **દુઃખી, દર્દી અને ચિંતાવાળા મનુષ્ય ઉપર પોતાના હાથ ફેરવી પવિત્ર માણસો તેમની ચિંતા યુક્ત છાયાને દૂર ખસેડે છે, જેથી તેને શાંતિ થાય છે. માર્જન ક્રિયા Passes આ કામ બજાવે છે અને તે દુઃખી શરીરમાં-વિધેયમાં-પોતાના અનંત બળ-માંથી થોડીક શકિત આપે છે, જેથી તેનામાં વિદ્યુત્ પ્રવાહ રૂપે તે દાખલ થઈ તેને નવું જોર આપે છે. સંકલ્પ બળથી પણ આ બળ બીજાને અપાય છે.** દિલ્હીના તખ્તના પહેલાં મોગલ બાદશાહ બાબરે, આવા સંકલ્પ બળથી પોતાનું આયુષ્ય પોતાના પુત્ર હુમાયુનને આપ્યું હતું અને પોતે મરણ પામ્યો હતો. મનુષ્યના મગજ સાથે આ સૂર્યચક્રને બીલકુલ ગાઢો સંબંધ છે-બન્ને અકેકના તાબેદાર છે.-અરે! બન્ને અકેકને પોતાના સંદેશા પહોંચાડયા વગર કંઈ પણ કરી શકતા નથી, પણ તેમાં સૂર્યચક્ર મુખ્ય છે—છતાં બન્ને એકજ છે.

સૂર્યચક્ર શું કરે છે?

સૂર્ય જેમ અનંત બ્રહ્માંડમાંથી પોતાનું બળ ખેંચે છે, તેમ, દરેક શરીરમાં રહેલો સૂર્ય-Solar Plexus અનંત બ્રહ્માંડમાંથી ઓક્સીજન રૂપી બળ શ્વાસ લઇને ખેંચે છે: આથી શરીર ગરમ રહે છે:

અને તે બીજો દમ બહાર કાઢી તેને આકર્ષણના રૂપે બહાર ફેલાવે છે—જે કેટલાક જીવોને આકર્ષી તેના જીવનને બળ આપે છે, જ્યારે બીજા જીવોને સામો ધક્કો આપી તેનાં બળનો નાશ પણ કરે છે. એ સૂર્યચક્ર એ રીતે જે આકર્ષણ તત્વ બહાર પાડે છે તે બે પ્રકારનું હોય છે. જો સૂર્યચક્ર પૂર્ણ પ્રકાશમાન હોય છે તો તે ઉત્સાહનું બળ બહાર પાડે છે; અને જો તેનો પ્રકાશ ઓછો થયો હોય છે તો તે નિરાશાનુ બળ બહાર પાડે છે અને પરિણામે કેટલાક કાર્યોમાં ફતેહ મળે છે જ્યારે બીજામાં નિષ્ફળતા મળે છે. ઉપર જે ઓકસીજન દમ વાટે ખેચવાની બીના જણાવવામાં આવી છે તે માત્ર નાસિકા મારફતેજ ખેંચાય છે એમ નથી. તે શરીરના દરેક છિદ્ર મારફતે પણ સૂર્યચક્ર ખેચે છે અને પોતાની અદર દાખલ થતાં તેને ચૈતન્ય અને જીવન શક્તિમાં ફેરવી—તે શક્તિ પાછી ચારે તરફ બહાર પાડે છે. ચિંતા, ફીકર, ક્રોધ, મોહ, માયા, વિગેરેના પ્રસંગોમાં સૂર્યચક્ર સંકોચાય છે—તેનો પ્રકાશ ઘટે છે; અને શરીરના છિદ્રો મારફતે દાખલ થતો ઓકસીજન પણ, તે છિદ્રો સંકોચાઈ જતાં, શરીરમાં દાખલ થઇ શકતો ન હોવાથી, માણસને માત્ર નાસિકા વાટેજ દમ લેવાની ફરજ પડે છે અને તેથી તેનો શ્વાસોચ્છવાસ રૂંધાય છે.

સૂર્યચક્ર પ્રકાશીત કરવાની ક્રિયા.

આ સૂર્યચક્રને દરેક હીપ્નોટીસ્ટે-ઓપરેટરે-વિધાયકે પૂર્ણ પ્રકાશમાન રાખવો જોઇએ:-તેમ થાય તોજ તે પોતાના કામમાં વિજય મેળવી શકે:-તે કેવી રીતે પ્રકાશમાન થાય છે અને તેમ કરતા લાગણીઓ, ઇચ્છાઓ અને લાલચોને વશ કરી શકાય છે, તે માટે નીચલી ક્રિયા કરવી જોઇએ:—

(૧) શરીરને શિથિલ બનાવી એક જગ્યા પર સૂઓ; તે વખતે બને તેટલા ઓછા કપડાં પહેરજો: હાથ લાંબા બાજુ પર રાખજો અને હાથેલી ચત્તી રાખજો.

(૨) હવે શાંતિના અને આત્માના વિચારો કરો.

(૩) બાદ એક લાંબો શ્વાસ લઇ ફેફસાંને ભરો.

(૪) એ શ્વાસ બે પળ રોકી રાખો.

(૫) એજ વખતે પેટને સંકોચો, જેથી દમની હવા ફેફસાંના ઉપરના ભાગમાં રહેશે.

(૬) બાદ ફેફસાંમાંથી નાભિ તરફ સૂર્યચક્ર પર શ્વાસને ધકેલો, એટલે પેટ અને પેઢુ વિકાસ પામશે.

(૭) ફરીથી પેટ સંકોચો અને ફેફસાં અને છાતી તરફ, પેટની હવા ધકેલો એટલે છાતી અને ફેફસાં વિકાસ પામશે.

(૮) ફરીથી એ દમ પેટ તરફ ધકેલો અને સૂર્યચક્ર પર મોકલો.

(૯) ફરીથી એ દમ પેટમાંથી છાતી તરફ ધકેલો.

(૧૦) એમ કરતાં જે વિચાર ઉપર તમારે કાબુ મેળવવો હોય અને જે લાગણીઓને વશ ન થવું હોય તે ભાવના ધારવી; અને વિચાર કરવો કે સૂર્યચક્ર તે ભાવના પૂરી કરે છે, અને તે માટે જ્ઞાનતંતુઓને હુકમ આપે છે.

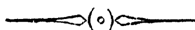
(૧૧) બાદ શાંતિથી શ્વાસ બહાર કાઢો.

આમ એક વખત કરતાં બે ત્રણ પળથી વધુ વખત ન લેવો: મુખ બંધ રાખવું: નવો શ્વાસ, પહેલો શ્વાસ બહાર નીકળ્યા પહેલાં લેવો નહિ અને શાંતિ જાળવવી. શરૂઆતમાં આ ક્રિયા બહુજ ધીરજથી કરવી.

નિરાશાના પ્રસંગ વખતે, ક્રોધના પ્રસંગે, કોઇ મોટી બીમારી થઇ હોઇ તે વખતે અને શોક અને દુઃખના પ્રસંગે એ ક્રિયા કરવાથી, શરીર શક્તિ ઘટતી નથી અને દુઃખનું જોર બહુજ નજીવું લાગે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેથી આયુષ્ય લબાય છે, અને દમનો રોગ દૂર થાય છે.

દરેક હીપ્નોટીસ્ટને અનેક દુઃખના અને શોકના પ્રસંગોમાંથી પસાર થવું પડતું હોવાથી, જો તે ઉપલા પ્રયોગો જાણતો હશે તો તે વખતે શાંતિ જાળવી શકશે એ નિર્વિવાદ છે.

આ પ્રકરણનો સાર એ છે કે **દરેક હીપ્નોટીસ્ટે પોતાનો સંકલ્પ મજબૂત** અને **દઢ કરવાનું જાણવું જોઇએ**, અને **તે માટે ચોક્કસ ક્રિયાઓનું જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ.**



પ્રકરણ ૯ મું.

હીપ્નોટીસ્ટે શરૂઆત કેમ કરવી ?

અગાઉના પ્રકરણોમાં મન, શરીર, આંખ અને સંકલ્પને બળવાન બનાવવાની જે રીતિઓ આપવામાં આવી છે તેનો સંપૂર્ણ અનુભવ કરનાર દરેક હીપ્નોટીસ્ટ કોઇ પણ વખતે હીપ્નોટીઝમ કરવામાં, લગભગ દરેક વિષેય-સબજેક્ટ Subject પર-નહિ જેવા અપવાદ શિવાય -ફતેહ મેળવશે એમ ખાત્રીથી કહી શકાય. એ રીતિઓ એટલી બધી કાર્યસાધક છે કે તે માટે બે મત છેજ નહિ, અને તેથી તે માટે ખાત્રી આપવામાં કોઇ પણ રીતે અતિશયોક્તિ કરવામાં આવતી નથી.

હવે જે કરવાનું રહે છે તે વિધાયક-હીપ્નોટીસ્ટે કેવી રીતે શરૂઆત કરવી તે બાબતના જ્ઞાનની સમજણ આપવાની છે. એ માટે હવે પછીના પૃષ્ઠોમાં લંબાણુથી ચિત્રો સાથે સમજણ આપવામાં આવી છે, જેનો અભ્યાસ દરેક જીજ્ઞાસુએ બુદ્ધિપૂર્વક અને અંદર જણાવેલી વિગતો અનુસાર કરવો. એમ કરવાથી તે સારી રીતે શરૂઆત કરી શકશે.

સંકલ્પ બળનો ઉપયોગ

મનુષ્ય પ્રાણીમાં જો કોઈ પણ ગુણ ખરો કીમતી ગણી

શકાય તો તે બીજાના ઉપર પોતાના વિચાર ઠસાવવાનો ગુણ છે, જેને કેટલાક સંકલ્પબળ કહે છે, કેટલાક આકર્ષણ શક્તિ કહે છે અને કેટલાક મનોબળ કહે છે. હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે જેણે આગળ વધવું હોય અને દુનિયાની સેવા કરવાનો વિચાર હોય, તેણે આ ગુણનો ઉપયોગ વારવાર કરવો પડે છે, અને તે વખતે તેને શરમાળ થવું પાલવે એમ નથી. જેમણે ફતેહ મેળવવી હોય તેમણે આ પુસ્તક વાંચીને તેને અભરાઇએ મુકી રાખવામાં કંઈ પણ લાભ નથી, પણ તેમાં જણાવેલી રીતિઓ પ્રમાણે વારંવાર અખ્તરા કરવાની જરૂર છે. તેમ તેણે દરેક તક મળતાં કરવુંજ જોઇએ અને બનેતો દરરોજ એકાદ અખ્તરો તો કરવોજ જોઇએ, એટલુંજ નહે પણ એક અખતરાનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મળ્યા બાદજ તેણે બીજા અખતરા માટે કોશેશ કરવી જોઇએ.

આત્મ વિશ્વાસ ખીલવવા માટેના અખ્તરા.

એ માટે દરેક વિધાયકનો આત્મ વિશ્વાસ ખીલે અને તેના આત્મબળ માટે તેને ખાત્રી થાય તે અર્થે હું કેટલાક અખ્તરા નીચે આપું છું. તેથી તેની ખાત્રી થશે કે હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા એ ખરી વિદ્યા છે અને જે લોકો તેને ઢોંગ તરીકે કહે છે તે ભૂલ કરે છે.

ઉંઘ લાવવાની શરૂઆતમાં જરૂર નથી.

હીપ્નોટીઝમના જીજ્ઞાસુએ જે પહેલી બાબત યાદ રાખવાની છે તે એ કે શરૂઆતના તબકકામાં હીપ્નોટીઝમ કરતાં દરેક વિધેયને ઉંઘ આવવીજ જોઇએ, એ ખાસ જરૂરનું નથી.

નિષ્ફળતા પર વિજય.

પણ શરૂઆતમાં કરવામાં આવતાં અખ્તરામાં નિષ્ફળ ન થવાય

તેની ખાસ જરૂર છે. દરેક વિધાયકને શરૂઆતમાં એવી બીક હોય છે કે જો તે પોતાના અખ્તરામાં વિજય ન મેળવે તો તેની હાંસી થાય અને પોતે બીજાઓની મશ્કરીને પાત્ર થાય. **તે માટે તેણે શરૂઆતના અખ્તરામાં હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરતાં હીપ્નોટીઝમ શબ્દનો ઉપયોગ કરવો નહિ,** પણ તે કેટલાક વિચિત્ર પ્રયોગ કરે છે એમ કહી તેણે પ્રયોગ શરૂ કરવા જોઇએ.

વિધેયનો સહકાર.

વળી તેણે શરૂઆતમાંજ કહી દેવું જોઇએ કે જેના ઉપર તે પોતાનો અખ્તરો અજમાવશે, તેનો સહકાર અને રાજી ખુશી હશે તોજ તે પોતાના અખ્તરામાં ફતેહ મેળવશે અને તે પોતે તો માત્ર એક કોશેશ કરનાર છે. તેણે એમ પણ કહેવું કે જે **માણસ પર તે પોતાનો અખ્તરો કરે છે તે શખ્સ પોતાના મનના બધા વિચાર હાંકી કાઢી, જે વિચારો તે જણાવે તેને ટેકો આપી તે પ્રમાણે કરશે તો તેનો અખ્તરો કદિ પણ નિષ્ફળ જશે નહિ, એટલુંજ નહિ પણ જો તે પોતાના વિચારો એકાગ્ર ન કરવાની નબળાઈ બતાવશે તો તેનો અખ્તરો થઇ શકશેજ નહિ.**

ઉપરની બાબત પોતાના ઉપર અખ્તરો કરવા દેનાર—વિધેય Subject ને ચોક્કસ રીતે સમજાવીને તેમના સહકારની માગણી કરવી અને તે બાદ અખ્તરો શરૂ કરવો. યાદ રાખજો કે **એક બુદ્ધિશાળી શખ્સ પર જેટલી સહેલાઈથી હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરી શકાય છે તેટલી સહેલાઇથી એક મૂર્ખ માણસ પર તે કરી શકાતી નથી. આ બાબત શરૂઆતમાંજ કહી દેવાથી તમારી મશ્કરી થવાનો સંભવ રહેશે નહિ.**

જાગ્રત માણસ પર અખ્તરા.

નીચેના અખ્તરાથી તમે જોઈ શકશો કે જાગ્રત માણસો પર પણ હીપ્નોટીઝમ થઈ શકે છેઃ—

પહેલો પ્રયોગ.

તમારા મિત્રમંડળમાં તમે બેઠા હો ત્યારે તેમાંના ૧૫ થી ૨૫ વર્ષની ઉમરના આઠ દશ જણને તમારી આસપાસ અર્ધ કુંડાળામા બેસાડો. તેમની બેસવાની ખુરશીઓ હાથાવાળી અને પીઠવાળી હોવી જોઇએ, જેથી તેમને આરામ મળે. બાદ તેમની સમક્ષ નીચેની મતલબનું ભાષણ કરો;—

" આ વખતે આપણે કેટલાક આત્મિક પ્રયોગ કરવા ભેગા થયા છીએ અને હું આશા રાખું છુ કે તમે તેમાં મારો સપૂર્ણ સહકાર કરશો, અને હું જે કહું અને કરૂ તે ઉપર ધ્યાન આપી, જે જે સૂચના આપુ તે પ્રમાણે કરશો."

" જો તમે સંપૂર્ણ સહકાર મારી સાથે કરશો નહિ અને તમારૂં સંપૂર્ણ લક્ષ મારી સૂચનાઓ પર આપશો નહિ. તો મારા અખ્તરા ફતેહમંદ થવામાં મોટી મુશ્કેલી નડશે; એટલુંજ નહિ પણ તમે મારી સૂચનાઓની વિરૂદ્ધના વિચારો કરશો તો મારા અખ્તરા બીલકુલ નિષ્ફળ જશે."

" આ સ્થિતિમાં હું તમને એટલુંજ કહીશ કે તમારે મારી દરેક સૂચના, તેની યોગ્યતા કે અયોગ્યતાના ઉંડાણમાં ઉતર્યા વગર ખરી તરીકે સ્વીકારી લેવી અને તે પ્રમાણે કરવું."

" હવે મારો પ્રયોગ શરૂ કરવા અગાઉ હું તમને કહું છું કે તમારા દરેક અવયવો શિથિલ કરો, તમારા ગાત્ર ઢીલા કરો, અને આરામથી બેસો."

"હાથ ઉંચો કરો."

"તમે તમારા પગ જમીન પર બરોબર ટેકાવો. તમારા હાથ ધુંટણ ઉપર રાખો અને હું જ્યારે **"જમણો હાથ ઉંચો કરો," "ડાબો હાથ ઉંચો કરો,"** એમ કહું ત્યારે તે હાથ ઉંચો કરો અને આગલો હાથ તેની મેળે પડતો હોય તેમ શિથિલ સ્થિતિમાં ધુંટણ પર પડવા દો. આવી રીતે હું દરેક હાથ છ વખત ઉંચો કરવા અને નીચો કરવા કહીશ."

હવે તમે આ અર્ધ કુંડાળામાં બેઠેલા મિત્રોની સામે એક ખુરશી પર બેસો, તમારો જમણો હાથ ધુંટણથી એક ફુટ ઉંચો કરો અને બોલો **"જમણો હાથ ઉંચો કરો."**

શબ્દોની અસર.

તમારા ઉપલા શબ્દો બોલાતાંજ બધા માણસો, તમારી માફક પોતાનો જમણો હાથ ઉંચો કરશે, અને જ્યાં સુધી તમે એમ બોલશો કે **"ડાબો હાથ ઉંચો કરો"** ત્યાં સુધી-બે ત્રણ સેકંડ સુધી-પોતાનો જમણો હાથ ઉંચો હવામાં અધ્ધર રાખશે, અને તમારા **"ડાબો હાથ ઉંચો કરો"** એ શબ્દો બોલાય, ત્યારે તે જમણો હાથ શિથિલતાથી પડવા દેશે.

જ્યારે તમે એમ ઉચ્ચારો કે **"ડાબો હાથ ઉંચો કરો."** ત્યારે તમારે તમારો ડાબો હાથ તમારા ધુંટણથી એક ફુટ ઉંચો કરવો જોઇએ, એટલે તેનું અનુકરણ તમારા સામે બેઠેલા મિત્રો કરશે.

એ મુજબ ડાબો હાથ બે ત્રણ પળ હવામાં અદ્ધર રહેશે, અને તમે પાછા **"જમણો હાથ ઉંચો કરો"** એમ બોલશો ત્યારે ડાબો હાથ શિથિલતાથી પડશે.

એ પ્રમાણે છ વખત બોલો અને છ વખત-એટલે બન્ને હાથ

બાર વખત-ઉંચા નીચા થયા બાદ તમો તમારી ખુરશી ઉપરથી ઉઠો અને દરેક પાસે એક પછી એક અનુક્રમે જઇને કહો કે- **"તમારાં બધાં ગાત્ર ઢીલાં કરો."** તેમ બોલતાં પહેલાં તેનો જમણો અને તે બાદ ડાબો હાથ તમારે હાથે ઉંચો કરી તેને તેના ઘુંટણ પર જાણે તદ્દન મૃત અવસ્થામાં પડતો હોય તેમ શિથિલતાથી પડવા દો.

આમ કરવાનો હેતુ એ છે કે તમે જે સૂચના તેમને પોતાના અવયવો ઢીલા કરવાની કરી હતી, તે તેઓએ કેટલે દરજ્જે ગ્રહણ કરી છે, તેની તપાસ થાય.

હવે તમે ફરીથી નીચેની મતલબના શબ્દો બોલોઃ—

તમે બધા આરામમાં બેઠા છો, અને તમારા ગાત્રઢીલા અને શિથિલ અવસ્થામાં છે. હવે હું તમારા દરેક ઉપર પહેલો અખતરો શરૂ કરીશ. હું આશા રાખું છું, કે તમે દરેક શાંતિથી બેસશોઃ એકબીજા સાથે વાતો કરશો નહિ, અથવા ધીમે ધીમે ધુસપુસ કરશો નહિ. હું જે બોલું તે દરેક શબ્દ ઉપર તમો બરોબર ધ્યાન આપોઃ તેનો અર્થ ગ્રહણ કરોઃ અને તેમાં જે વિચાર સૂચવ્યો હોય, તે પ્રમાણે વર્તજો. તમે એમ ધારજો, કે હું જે કંઇ કરવાનું કહું છું તે બધુ તમે કરો છો, હું જે વિચાર કરૂં છું તેજ વિચાર તમે કરો છો, ને જે સુખ કે દુઃખની લાગણી તમારામાં ઉત્પન્ન થવાનું હું કહું છું, તે સુખ કે દુઃખની લાગણી તમને ઉત્પન્ન થાય છે.

મારા દરેક શબ્દ અને સૂચના પ્રમાણે તમે કરશો તો તમને કઇંક નવું જાણવાનું મળશે.

પહેલા અખ્તરાની શરૂઆત.

હવે એ મિત્રોમાંથી એક જણ કે જેને તમે વિષેય તરીકે સૈાથી ઉત્તમ ધારતા હો તેને પસંદ કરો, અને બીજાઓની તરફ પીઠ રાખીને તમારી સામે તેને ઉભો રાખી કહો કે **"તમે મારી આંખોમાં સીધી નજરે જુઓ."**

એજ વખતે તમે તેની બે આંખોની વચ્ચે નાકના છેડા આગળના ભાગ ઉપર એકાગ્ર નજરે તાકી રહો, અને તમારા ચક્ષુઓ જરા પણ હાલે નહિ તેમ તે જગ્યા પર સ્થાપો.

તેજ વખતે શાંતિથી અને ધીમા અવાજે તેને કહો કે **"હું કહું તેમ કરો." તેમ બોલતાં** તમારા મનમાં તમે એમ બોલતા જાઓ કે **"હું કહું તેમ તમારે કરવુંજ પડશે."**

હજી તમારાં ચક્ષુઓ તેની બે આંખોની વચ્ચેના ભાગ ઉપર–નાકના છેડા પર–તાકેલાજ રાખો. તમારા હાથ તેજ વખતે ઉંચા કરો અને તમારા વિષયના બે લમણા ઉપર બે હાથના આંગળાં ધીરેથી મુકી, દશેક પળ તમારી ચક્ષુઓ સ્થિર રાખો.

તે બાદ તમારો ડાબો પગ જરાક પાછો હઠાવી, ધીરેથી તમારા આંગળા તેના માથાની બાજુ પરથી ખેંચી લેવા માંડો. તેમ કરતાં તમારા હાથ તેના કપાળ ઉપર આવશે.

આ પળે બન્ને હાથ કપાળ પરથી જુદા પાડો, અને તેમને પાછા આગલીજ જગ્યાપર–માથાની બાજુમાં લમણાપર મુકી પાછા અગાઉ માફક ધીરેથી કપાળ પર ખેંચો.

આમ ત્રણ વખત કરો.

પડવાની લાગણી.

ત્રીજી વખત તમે તમારા હાથ તેના કપાળ પર લાવો કે

તરતજ તેને ધીરેથી પણ શાંતિથી અને અસરકારક રીતે કહો કે **"તમને હવે મારી તરફ પડવાની લાગણી થાય છે; જો તમને તેવી લાગણી થતી હોય તો તે અટકાવતા ના. તમે પડશો તો હું તમને પકડી લઇશ. પડો-તમે તમને પડવા દો-તમે પડશોજ-તમે તમને પડતાં અટકાવી શકશો નહિ-તમે પડવાનોજ વિચાર કરો-એજ વિચાર કરો-તમે પડોછો-તમે પડોછો-તમે પડયા."**

આ બધી વખત તમે તમારી નજર અસલ માફક તાકેલી રાખજો, અને વિધેયની આંખો તમારી આંખો પર બીજી તરફ એક પળ જુએ નહિ તેનું ધ્યાન રાખજો.

તમે **"પડયા"** એ શબ્દ બોલશો કે તરતજ વિધેય તમારી તરફ ઝોક ખાશે, જે વખતે તમારે ચાલાકીથી તમારા હાથમાં તેને પકડી લઈ જમીન પર પડતો અટકાવવો જોઇએ, કેમકે જો જમીન પર તે પડશે તો તેનો તમારા પરનો વિશ્વાસ ઉડી જશે, અને બેઠેલા બીજા શખ્સને પણ તમારા અખ્તરામાં ભાગ લેતાં ડર લાગશે. તે તમારાં હાથમાં પડે કે તરતજ તમારે બોલવું કે **"જાગો" "જાગો" "હવે તમે હોશિઆરીમાં આવ્યા છો."** એજ વખતે તેને ભાન આવશે.

દરેક પર અજમાવો.

એ વખતે તેને જઇને બીજાઓ સાથે બેસવા કહો, પણ સાથે તેને સૂચના આપો કે **"કોઈ સાથે વાતો કરતા ના"**

એ બાદ બીજા વિધેયો પર એ અખ્તરો એજ રીતે અજમાવો, અને તેમાં કોના પર સૌથી વધારે અસર જલદી થાય છે તે જુઓ. કયા વિધેય ઉપર તમે જલદી અસર કરીને ફતેહ મેળવશો તે આ કસોટીથી તમે નક્કી કરી શકશો.

જો કોઈ માણસ તમારી સૂચનાની સામે થવાની વલણ બતાવે તો તરતજ તમે બેદરકારીથી બોલો કે **"તમે ધાર્યું હોત તો તમને પોતાને આગળ પડતાં તમે અટકાવી શકત, પણ મેં તો તમને પ્રથમજ કહ્યું છે કે તમારે તમારા સઘળાં ગાત્ર શિથિલ કરી હું કહું તેમજ વર્તવાનું છે, અને જો તમે તમારા વિચારોમાં લીન થઇ, મારા વિચારોની સામા થશો તો મારો અખ્તરો નિષ્ફળ જશે. તમારે તો હું કહું તેમજ કરવાનું છે, અને તમારી બુદ્ધિનો પણ ઉપયોગ કરવાનો નથી. મારા શબ્દો પરજ તમે તમારૂં બધું ધ્યાન આપો."**

આથી તમારો તકરારી મિત્ર શાંત પડશે અને બીજા વિષય ઉપર તમે તમારો અખ્તરો કરવાનું ચાલુ રાખી શકશો.

બીજો પ્રયોગ.

પાછળ પડવાની કસોટી.

આ અખતરો આગલા અખ્તરાથી ઉલટોજ છે.

તમે ઉપલાં માણસોમાંથી જેના પર સૈાથી વધુ અસર કરી શકયા હો એવા માણસને ચુટી કાઢો.

તેમાંથી એકને તમે બોલાવો અને બેઠેલા માણસો તરફ પીઠ રાખીને અને દિવાલ તરફ મુખ રાખીને તેને ઉભો રાખો.

તમે તેની પાછળ અને તમારી પીઠ બીજા બેઠેલા માણસો તરફ રહે તેમ ઉભા રહો.

બાદ તેની ગરદન ઉપર આવેલા મગજ ઉપર તમારા જમણા હાથની પહેલી આંગળીઓ ધીમેથી લગાડો અને તમારો ડાબો હાથ તેના કાન ઉપરના માથાના ભાગ ઉપર, તેના ડાબા લમણા ઉપર આંગળીઓ ફેલાય તેમ મુકો.

હવે તેને **આંખ બંધ કરવા** કહો, અને તમારો ડાબો હાથ બહુજ ધીમે ધીમે તેના માથા પરથી ખેંચી લો; સાથે સાથે તમારી જમણી આંગળીનું દબાણ તેના મગજ પરથી ધીમે ધીમે ઓછું કરતાં બોલો કે **"તમને મારી તરફ પડી જવાની લાગણી થાય છે. તમે મારી તરફ મારા હાથમાં પડો છો. પડો-પડો તમે પડો છોઃ પડો છોઃ-પડો"**

ઉપલા શબ્દો બહુજ શાન્તિથી ધીરે ધીરે બોલો-દરેક શબ્દ બોલતાં જરા અચકાતા બનઓ.

આમ કરતાં કરતાં અને બોલતાં બોલતાં તમારો વિષેય તમારી તરફ અને પોતાની પછવાડે ઝોક ખાશે અને પડશે. એ વખતે તમારે તેને તમારા હાથમાં ઝીલી લેવો જોઇએ અને તરતજ કહેવું જોઇએ કે **"બરોબર છે! હવે જાગ્રત થાઓ."** અને તરતજ તે જાગૃત થશે.

તે બાદ આ અખ્તરો બીજા પર, ત્રીજા પર અને બને તેટલા પર અજમાવો; એ રીતે તમારા આત્મ વિશ્વાસને ખીલવો.

જે વખતે તમારા વિષેયને તમારા હાથમાં પડતાં તમે સભાળી લો, તેજ વખતે તમે તેને જાગ્રત થવાનુ કહી અને તમારી આંગળીની ટચાકડી ફોડી, અવાજ કરો.

ત્રીજો પ્રયોગ.

બે હાથો છુટશે નહિ.

હવે જે માણસો પર તમો પહેલા અખ્તરામાં સારી અસર કરી શકયા હો, તેમાંના એકને બોલાવો અને બીજાઓ તરફ પીઠ કરીને ઉભા રહેવાનુ તેને કહો. તમે તેની સામે ઉભા રહો.

હવે કહો કે "તમો મારી આંખોમાં એકાગ્ર નજરે જુઓ" તેમ કરતાં તે નજર જરા પણ હડાવે નહિ એવી તેને સૂચના આપો.

હવે તમારા હાથ, તેની તરફ હાથેલી રહે, એ રીતે લબાવો અને તે પોતાના સઘળા જોરથી પકડવા કહો.

એ વખતે તમો છ ઇંચને અંતરે રહો એવી રીતે તેની તરફ વાંકા વળો અને દશેક પળ તેની આંખો પર નજર તાકીને કહો કે **"તમે મારો હાથ છોડી શકશો નહિ-તમારો હાથ મારા હાથ સાથે ચોંટી ગયો છે-તમારા હાથના ગોટલા પત્થર જેવા થઇ ગયા છે-તમે તે ખેંચી લેવા પ્રયત્ન કરશો તો પણ તમે તેમ કરી શકશો નહિ."**

એ સમયે તમારી નજર તેની આંખોમાં તાકેલી રાખો, કેમકે તેથી તે પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી શકશે નહિ અને તમારા શબ્દો પર તેનું ધ્યાન રોકાયુ હોવાથી તે એમજ માનશે કે તેના હાથ, વિધાયકના હાથ સાથે ચોંટી ગયા છે અને તે છુટી શકતા નથી.

પણ તરતજ તેની બુદ્ધિ સતેજ થતાં તે તમારી સૂચનાનો વિરોધ કરવા તત્પર થશે, અને પહેલાં તે પોતાની નજર તમારી આંખો પરથી ખેંચી લેવા પ્રયત્ન કરશે. જો તેમ કરવાની તેની હીલચાલ જણાય તો તરતજ કહો કે, **"ચાલો ! જાગ્રત થાઓ ! હવે તમારા હાથ છુટી શકશે." જો અખતરો પૂરો થતાં તે એમ કહે કે "તેણે ધાર્યું હોત તો હાથ પોતાની મેળે છોડવી લીધા હોત"** તો તે વખતે તેને કહો કે, **"મેં તમને તમારૂં સઘળુ ધ્યાન મારા તરફ રોકવા કહ્યુ હતું તેથીજ તમે તમારા હાથ છોડવી શકયા ન હતા: જો તમારૂં ધ્યાન મારામાં ન હોત તો તમે તમારા હાથ છુટા કરી શકત."**

ઉપર જણાવેલો દરેક પ્રયોગ જ્યાં સુધી તમે તેમાં

પારંગત થાઓ નહિ ત્યાં સુધી અનેક માણસો પર અજમાવતા રહેા: એક અખતરામાં બાહોશી મેળવ્યા વગર બીજો અખતરો કદિ પણ હાથ ધરતા ના

બનવા જોગ છે કે સેકડે પચીશ–ત્રીસ અખતરામાં તમને વિજય નહિ મળે પણ તેથી ગભરાવાનું કાંઇ કારણ નથી, કેમકે વિષેયના ડામાડોલ વિચાર અને બેદરકારીના સબબે અને તેનો સહકાર નહિ મળવાથી તમે નિષ્ફળ થાઓ, એ કુદરતી છે. જો તમે ઉપર જણાવેલી દરેક સૂચના પ્રમાણે વર્તશો તો તમને ઘણા અખતરામાં વિજય મળ્યા વગર નહિ રહે.

ચોથો પ્રયોગ.

બંધ આંખો ઉઘડશે નહિ.

જો ઉપર જણાવેલા દરેક અખતરામાં સારી ફતેહ મેળવી તમારી શક્તિઓના બળ વિષે તમને ખાત્રી થઇ હોય તો હવે નીચલો પ્રયોગ કરો.

જે માણસ તમારી અસર તળે સહેલાઇથી આવી શકતો હોય તેને બોલાવી, બીજાઓને પીઠ કરીને અને તમારી તરફ તેનું મુખ રાખીને તેને ખુરશી પર બેસવા કહેા.

હવે તેની આગળ જરા એક બાજુ પર ઉભા રહી તેને કહેા કે તે આંખો ઉંચી કરીને તમારી આંખો પ્રત્યે એકાગ્ર નજરે જુએ.

દશેક પળ તે તમારી તરફ તાકીને જુએ કે તેની આંખો તમારી આંગળીથી બંધ કરો અને તમારો અંગુઠો અને વચલી આંગળી બહુ ધીમેથી, તેની આંખો ઉપર રાખી, તેને શાંતિથી હુકમ કરતી ઢબે કહેા કે તે પોતાની આંખની ઉપલી પાંપણ નીચે જોવાને પ્રયત્ન કરે.

એ વખતે મક્કમ શબ્દોમાં ધીમે ધીમે તેને કહો કે: **"તમને હું કહું તેનોજ વિચાર તમે કરો: તે માટે તમે કોઇ દલીલ કરશો નહિ અને તમારી બુદ્ધિને આગળ કરતા ના.**

જ્યારે હું મારી આંગળીઓ તમારી પાંપણ પરથી ઉઠાવી લઇશ ત્યારે તમે તમારી આંખો-તમારી ઇચ્છા થવા છતાં-ઉઘાડી શકશો નહિ.

તમારી આંખો પરનો તમારો કાબુ દૂર થયો છે અને તમે તમારી આંખોની પાંપણો ઉઘાડી શકશો નહિ."

એ સમયે તમારી આંગળીઓ તેની પાંપણ પરથી ઉપાડીને ફરીથી ઉપર માફક કહો અને ઉમેરો કે: **"તમારી આંખો ઉઘડી શકશે નહિ—તમે ગમે તેટલી મહેનત કરશો તો પણ તે ઉઘડશે નહિ—તમારી આંખો ચોંટી ગઇ છે-તે વધુ મજબૂત રીતે બંધ થાય છે-તે સજડ થઇ ગઇ છે-હવે તે ઉઘડી શકશે નહિ."**

આ વખતે પેલો વિધેય પોતાની આંખો ઉઘાડવા ઘણી કોશેશો કરશે; તે છતાં તે ફાવશે નહિ, કેમકે તેના મનમાં એવો વિચાર દૃઢ થયેલો છે કે પોતાની શક્તિથી તે પોતાની આંખો ઉઘાડી શકે એમ નથી. તેને આ રીતે દશ બાર સેકંડ પ્રયત્ન કરવા દો, અને તે વખતે જો તે આંખો ઉઘાડે તો તેને કહો કે: **"તમે મારી ઇચ્છા પ્રમાણેજ વર્ત્યા છો: તમને આંખો ઉઘાડતાં ઘણી મહેનત પડી? ખરૂં કે નહિ? હવે એક વધુ વખત એ અખતરો કરશું ત્યારે તમે મારી રજા વગર એ વખતે આંખો ઉઘાડી શકશો નહિ."**

ફરીથી ઉપર પ્રમાણેજ અખ્તરો કરો, અને જ્યારે તે ભારે પ્રયત્ન કર્યા છતાં આંખો ઉઘાડી ન શકે ત્યારે આંગળાથી ટચાકડી

ફોડી તરત કહો કે "**ભલે! હવે તમારી આંખો ઉઘાડો-હવે તે ઉઘડશે-ઉઘાડો-જાગૃત થાઓ.**"

વિધેયનો વિશ્વાસ.

આ અખ્તરો હીપ્નોટીઝમની શરૂઆતનો છે, અને તેમાં ફતેહ મેળવતાં તમને તમારી શક્તિ માટે વિશ્વાસ ઉત્પન્ન થશે તેમજ વિધેયને પણ તમારા ઉપર વિશ્વાસ આવશે. એ જરૂરનું છે કે વિધેયનો વિશ્વાસ, તમારા ઉપર ચોંટે. ઉપરના અખ્તરામાં "જાગ્રત થાઓ" એ શબ્દો છેવટે બોલ્યા બાદ તમે તમારા વિધેયના કપાળ ઉપર તમારા બંને હાથો મુકો અને તેને તમારા ઉપર વિશ્વાસ ચોટે એવી રીતે વાતો કરો. **તમે તમારા વિધેયના મનમાં સંતોષની, અને આનંદની લાગણીઓ ઉત્પન્ન કરશો તો તેને તમારા ઉપર સારો વિશ્વાસ ચોંટશે. તમારે તેના મિત્ર પ્રમાણેજ વર્તવાનું છે** કે જેથી તેને એમ વિશ્વાસ ચોંટે કે જો તેને કઇ પણ નુકસાન થાય તો તમે ત્યાં આગળ તેને બચાવવા નજદિકજ છો. એ કારણથી તેના કપાળ ઉપર હાથ મુકતાં એવી રીતે વાતો કરો કે જેથી તેને તમારી મિત્રતાની લાગણી વિષે ખાત્રી રહે અને તમારા પર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખે: વળી આ અખ્તરામાંથી કઇક શીખવાનું જે રીતે તમને મન છે, તેજ રીતે તેને પણ તેમાંથી કંઇક નવુ શીખવાનું મન થશે, અને તમે જે કઇ કરવાનું કહેશો તેમાં સપૂર્ણ વિશ્વાસ મુકી ધ્યાન આપી તે પ્રમાણે તે કરશે.

જો તમે યોગ્ય વિધેયને ચૂટી કાઢશો તો મને ખાત્રી છે કે તમોને મેં કહેલા દરેક અખ્તરામાં સંપૂર્ણ ફતેહ મળ્યા વગર નહિ રહે. તે સાથે જે સલાહ મેં ઉપર આપી છે અને જે કંઇ કરવાનું મે ઉપર લખ્યું છે, તેનો એક પણ શબ્દ ભૂલ્યા વગર તમે બરોબર તે પ્રમાણે કરશો તો તમારો વિજય થશેજ.

પાંચમો પ્રયોગ.

પોતાનું નામ ભૂલી જતો વિધેય.

ઉપરના દરેક પ્રયોગમાં જે મુખ્ય સિદ્ધાંત છે તે એકજ છે: **મન એક સમયે ફક્ત એકજ વિચાર ગ્રહણ કરી શકે છે,** એ સિદ્ધાંત અત્રે પ્રતિપાદન થાય છે. જો તમે વિધેયના મનમાં ફક્ત એકજ વિચાર એક સમયે દાખલ કરવાની ફતેહ મેળવશો તો તમારા વિધેયની તમારા વિચારથી ઉલટા જવાની લાગણીને પણ તમે અટકાવી શકશો એટલે કે તમે તેના ઉપર એવી અસર કરવાને શક્તિ મેળવશો કે જે ભવિષ્યમાં તમને એક પાકા વિધાયક બનાવવામાં પાયા રૂપ થશે અને તમારા કામ ધંધામાં તમને ફતેહ અપાવશે.

આ સિદ્ધાંતને અંગે એક નવો અખ્તરો કરવાનો છે. તમારા વિધેય ઉપર એવી અસર કરવાની છે કે જેથી એકજ સમયે તે પોતાનુ નામ ભૂલી જાય અને પાછું તે મોટેથી જાગ્રત અવસ્થા છતાં, અજાણપણે બોલે. તે આ રીતે:—

વિધેયને કઈ સ્થિતિમાં ઉભો રાખવો?

તમારા વિધેયને, પેલા બીજા મિત્રોના કુંડાળા તરફ પીઠ કરીને અને તમારા તરફ મ્હોં કરીને ઉભો રાખો, અને આગળ પહેલા પ્રયોગમાં જે રીતે કર્યું હતું તેમ તેના માથાની બે બાજુ પર તમારા હાથ રાખી તેને કહો કે તે તમારી આંખો તરફ તાકીને જુએ એજ વખતે તમે તેના નાકના ઉપરના છેડા ઉપર તમારી દૃષ્ટિ સ્થાપો.

હવે તેની નજદિક તમારૂં માથું લઇ ને અસરકાર કરીને કહો કે **"એકલા મારા ઉપરજ ધ્યાન આપજો. જુઓ**

તમે તમારૂં નામ ભૂલી ગયા છો. તમે તે બોલી શકશો નહિ. તમને તે નામ યાદ નથી. તમને તે ખબરજ નથી. તમારી જીભ તે નામ બોલી શકશે નહિ. તમે નામ ભૂલી ગયા છો. એ વખતે તમે જરા પાછળ હઠી તમારા હાથ ખેંચી લો, અને તેના નાકના છેડા પર તમારી આંગળી દેખાડી કહો કે **"તમે તમારૂં નામ બોલી શકશો નહિ."**

એ માટે માત્ર ત્રણ ચાર સેકંડજ લો અને તરતજ તમારા આંગળાની ચીપટી વગાડી કહો કેઃ **"હવે તમે તમારૂં નામ યાદ કરી શકશો. હવે તે બોલી શકશો-બોલો-બોલો, તમારૂં નામ શું છે?** અને તરતજ તે જાણે પોતે મોટી મુશ્કેલીઓમાંથી છુટયો હોય તેમ પોતાનું નામ મોટેથી બોલશે.

વિષયને પોતાનું નામ યાદ કેમ આવતું નથી?

કોઇ વિષય આ વખતે કહેશે કે તે પોતાનું નામ બોલનાર હતો, બોલી શકત, અને તે પોતાનુ નામ વધુ વખત મળ્યો હોત તો બોલતઃ પણ તે ખરૂં નથી. ખરી બીના એ છે કે તેનુ ધ્યાન એકજ બાબત ઉપર—તમારા ઉપર-હતું અને તેને પોતાનું નામ યાદ ન હતું, તેમ તે બોલી શકત પણ નહિ—જો કે તે દેખીતી રીતે જાગ્રતજ હતો.

તે ભાનમાં હતો એ ખરૂં, પણ એ વાત પણ ખરી છે કે તે પોતાની હમેશ જેવી જાગ્રત અવસ્થામાં ન હતો. તે પોતાને પણ સજાગ્રત માનતોજ હશે અને માનતો પણ હતો. પણ મોહનિદ્રા—હીપ્નોસીસ-તંદ્રા-આવ્યા અગાઉ જે સ્થિતિમાં દરેક વિષય મુકાય છે, તે સ્થિતિમાં તે હતો, અને તેથી તે થોડીક પળ દેખાવે સજાગ્રત છતાં-અર્ધ નિદ્રાની અવસ્થામાં તમારી શબ્દોની જાળમાં મુકાયો હતો.

અખરો છેદો.

હાથનો પ્રયોગ.

કેટલીક વખત હસ્ત ધૂનન કરતાં સામા માણસને તમારા હાથની એવી કોઇ પ્યારી અસર થતી જણાય છે કે તે તમારો હાથ છોડતો નથી. આમ કેમ થાય છે ?

તેનો સબબ એ છે કે તમારા હાથની ગરમી–વિજળી–તેના શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને તે તેને તમારી તરફ ખેંચી રાખે છે.

તમે તેના શરીરમાં જેમ ગરમી દાખલ કરી શકો છો, તેમ તેના શરીરમાંથી, તેની જાગ્રત અવસ્થામાંજ, તેનો રોગ અથવા ગરમી ખેંચી લઇ શકો. તે માટે ઉપર જેવી રીતે સૂચનાઓ કરતા હતા તેવા સંજોગોને અનુસરતા ભાવ વાળી સૂચનાઓ માત્ર કરવાની છે. તેમ કરવાથી તમે તાવ, કાનના અને દાંતના દુખાવા વિગેરે દર્દો દૂર કરી શકશો. એ વખતે દર્દી જાગ્રત હોય તેમાં કોઇ અડચણ નથી.

આ તબકકે મારી ઇચ્છા, હીપ્નોટીઝમના ઉપયોગ તરફ તમને દોરી જવાની નથીઃ તે તો તેના યોગ્ય વખતે થશે. અત્રે-આ **પ્રકરણમાં--જે કોઇ પ્રયોગ બતાવાય છે તે સર્વેમાં તમારે "હીપ્નોટીઝમ" એ શબ્દ સરખો પણ બોલવાનો નથી. તમારે તો આત્મિક બાબતો સાથે જોડાયલા કેટલાક વિચિત્ર અખરાજ માત્ર કરવાના છે એ યાદ રાખવાનું છે.**

હાથ બળે છે!

હવે તમે જે વિધેયને યોગ્ય ધારતા હો તેને તમારી સામે મ્હોં કરીને અને બીજા સામે પીઠ કરીને, એક ખુરશીમાં બેસાડો અને તમે તેની સામે ઉભા રહો. તેને કહો કે તે તમારી આંખો સામે તાકીને જુએ. તેજ વખતે તેને પોતાનું આખું શરીર શિથિલ કરવા અને બધાં ગાત્ર ઢીલા કરવા કહો. હવે તેને કહો કેઃ **"તમારી આંખો**

બંધ કરો; પણ તમારા જમણા હાથ પર સંપૂર્ણ ધ્યાન આપો; હું મારી આંગળી લગાડીશ કે તરતજ એ તમારા હાથમાં ભારે ગરમી દાખલ થતી તમને લાગશે, અને આખરે તમારો આખો હાથ બળતો લાગશે-દાઝ તો જણાશે-તમને ધગધગતી ગરમી જણાશે-તમારા જમણા હાથ પર ધ્યાન આપો."

હવે તમે તેના જમણા હાથની હાથેલીના પાછલા ભાગ પર જરાક હલકેથી તમારી આંગળી લગાડો અને કહો કે: **"જુઓ તેમાં ગરમી આવે છે. જુઓ તે ગરમ થાય છે-હવે તે બળે છે-તમને તેની જ્વાળા લાગતી જણાય છે-તે બળે છે-તે બળે છે-તમે બળો છો:-"**

આ સમયે તમારા વિષયને બહુ મોટું દુઃખ થતું હોય એમ તેના ચહેરા પરથી જણાશે અને તે પોતાનો હાથ ખેંચી લેવા પ્રયત્ન કરશે.

આજ પળે-એ ચાર પળમાંજ-તમે તમારા આંગળાની ચપટી વગાડી બોલજો કે: **"કંઇ નહિ હવે તે દુઃખ દૂર થયું છે! જાગો! જાગો! તમારો હાથ સારો થયો છે. બળતું દૂર થયું છે."**

ઠંડા હાથ અને ઠંડા પગ સારા કરવાના ઉપાય.

આ પ્રયોગમાં જે સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે તે **આ છે**:-શરીરના કોઇ પણ ભાગ ઉપર તમારૂં ધ્યાન અને દૃષ્ટિ એકાગ્ર કરો અને તેનું પરિણામ એ આવશે કે તે તરફ લોહી બહુ જોરથી દોડવા માંડશે. આ સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ જે કોઇના હાથ પગ ઠંડા રહેતા હોય તેઓએ કરવાથી તેમને તેની સત્યતા

થોડા વખતમાં માલમ પડ્યા વગર નહિ રહે. એ માટે એ દર્દથી પીડાનારે પોતાના હાથ પગ ઠંડા રહેતા હોય તો તે ઉપર દૃષ્ટિ સ્થાપી ત્યાં "**ગરમી ઉત્પન્ન થાઓ**" એવી ભાવના ભાવવી, અને તેનો લાભ તેને થોડા વખતમાં મળશેજ. આ એકજ દાખલો મનોબળ અને આત્મિક બળની શક્તિ સંબંધમાં ખાત્રી ઉત્પન્ન કરવા માટે પૂરતો છે.

મે પોતે પણ એવા કેટલાક મનુષ્યો જોયા છે, જે માત્ર હાથ ફેરવી આંખોમાંથી તેજ આપી અથવા હાથમાંથી બળનો સંચાર કરી અનેક દર્દો સારા કરે છે, અને જુદી જુદી રીતની અસર કરે છે. વિલાયતમા અને અમેરિકામાં "ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ" અને "મેન્ટલ કયુર" નામની જે વિદ્યાઓ જણાયલી છે, અને જેનાથી વગર ઔષધે દર્દ સારા કરવામાં આવે છે, તેમાં પણ આજ સિદ્ધાંત પાયા રૂપ છે.

આ પ્રકરણમાં જે અખ્તરાઓ આપવામાં આવ્યા છે તે દરેક હીપ્નોટીસ્ટે સારી રીતે શીખી લેવા જોઇએ. તે શીખવાથી તેને હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે આગળ વધવાનુ કામ ઘણું સરળ થઇ જશે. તે સાથે તેણે એ બીના પણ યાદ રાખવી કે કોઇને પણ એમ ન કહેવુ કે "હું હીપ્નોટીઝમ જાણુ છું અને જે અખ્તરા હુ કરૂં છું તે હીપ્નોટીઝમના છે." કદિ પણ તેણે આ બાબત જાહેર કરવી નહિ એવી મારી સલાહ છે. આ બાબતમાં સૈાથી ઉત્તમ એ છે કે મિત્રોને એ બાબત કંઇપણ કહેવું નહિ અને જે કઇ અખ્તરા કરવા, તે મિત્રોમાં નહિ પણ અજાણ્યાઓમાંજ કરવા. **મિત્રો કરતાં અજાણ્યાઓજ હીપ્નોટીઝમમાં વધુ ઉપયોગી છે.**

જેણે હીપ્નોટીસ્ટ થવું હોય તેણે આ પ્રકરણમાં આપેલા

નિયમોનો ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરવો અને તેનું સારી પેઠે મનન કરવું. તે જો બરોબર રીતે દરેક નિયમનો ઉપયોગ કરશે તો દરેક અખ્તરામાં તે વિજય મેળવશેજ. બેમાં બે ઉમેરતાં અથવા બેને બેએ ગુણતાં જેમ ચાર થાય છે તેમ આ અખ્તરાઓ સબંધમાં છે. કુદરતી નિયમોનોજ આમાં ઉપયોગ છે અને તેમાં કોઇને નિષ્ફળતા મળી શકેજ નહિ.

ઉપલા અખ્તરાઓમાં પારંગત થતાંજ તમને હીપ્નોટીઝમના નિયમો વિષે ખાત્રી થશે, તમારા ઉપર બીજાઓને વિશ્વાસ આવશે અને તમને હવે પછી હીપ્નોટીઝમ વિષે જે કઇ નવી બાબતો કહેવામાં આવશે તેની અચૂક ફતેહ માટે વિશ્વાસ આવશે. આ પ્રયોગો દરમિયાન તમને એક બે વિષેય એવા મળશે કે જેના ઉપર તમે તરતજ અસર કરી શકશો, અને તેઓ હવે પછીનું જ્ઞાન મેળવવા માટે ઘણા જરૂરના થઈ પડશે. તમે હીપ્નોટીઝમનું સારૂં જેવું જ્ઞાન નહિ મેળવો ત્યાં સુધી તમારે જાહેરમાં અને બહુ શ્રુત વિદ્વાનો આગળ કોઇ અખ્તરો કરવો નહિ એ કહેવાની જરૂર નથી. તેવા મનુષ્યોના દેખતાં તમે કદાચ ગભરાઈ જશો અથવા વિષેયની જીજ્ઞાસા તેઓ વિષે કંઈ જાણવા માટે ઉશ્કેરાતાં તેનું ધ્યાન તમારા શબ્દો ઉપર બરોબર નહિ ચોંટે અને તમારૂં કામ બગડી જશે: માટે બહુ સારો અનુભવ ન મળે ત્યાં સુધી એવા આસામીઓ સમક્ષ તમારો ખજાનો ખોલશો માં.



પ્રકરણ ૧૦ મું.

સૂચન ક્રિયા (Suggestion).

દરેક હીપ્નોટીસ્ટને આ તકે એક વધુ વખત હું જણાવીશ કે તેણે પોતાનું ચારિત્ર ઉચ્ચું રાખવું, પોતાનુ શિયળ સંભાળવું અને બને ત્યાં સુધી પરોપકારવૃત્તિથીજ હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરવી. જેટલો તેનો ઉદ્દેશ અને આદર્શ ઉંચો હશે અને "**સ્વ**" ના લાભ કરતાં "**પર**" ના લાભ તરફ તેની વધુ દૃષ્ટિ હશે તેટલો તેને પોતાને વધુ સંતોષ રહેશે અને પોતાના કામમાં વિજય મળશે. ઘણાક હીપ્નોટીસ્ટો, કોઇ સુંદર સ્ત્રીને વશ કરવા, તો બીજાઓ કોઇ શ્રીમંતની દોલત લૂંટવા, આ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરે છે. પણ જેટલી ફતેહ નીતિમાન વિધાયકોને મળે છે તેટલી ફતેહ આ લોકોને મળી નથી, એટલુંજ નહિ પણ આખરે તેઓએ પોતાની શક્તિ ગુમાવી છે, એમ મારા અનુભવથી હું કહું છું. **આ વિદ્યા જેમને ચમત્કારો શીખવાનો વિચાર હોય તેઓએ શીખવામાં લાભ નથી; જેઓને દુનિયાનું ભલું કરવા વિચાર હોય તેઓએજ તે શીખવી અને તે પાછળ પોતાના તન, મન અને ધનનો ભોગ આપવો.**

આગલા પ્રકરણમાં જે વિગતો વર્ણવવામાં આવી છે, તે ઉપરથી જીજ્ઞાસુઓ જોઇ શકશે કે તેમાં અમુક શબ્દોનો ઉપયોગ કર-

વાથી વિધેયનું લક્ષ વિધાયક તરફ ખેંચાઈ રહે છે, અને તે વિધાયકની ઇચ્છાનુસાર વર્તે છે. એ શબ્દોમાં અમુક સૂચન આપવામાં આવ્યું હોય છે "તમારી આંખો બંધ રહેશે." "તમારો હાથ તમે લાંબો કરી શકશો નહિ" "તમારો હાથ બળે છે," વિગેરે જે શબ્દો બોલાય છે તે સૂચના અને સલાહ રૂપે હોય છે, અને તેને સત્ય તરીકે વિધેય સ્વીકારી લેતો હોવાથીજ ધાર્યું પરિણામ આવે છે.

આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે સૂચનક્રિયા, હીપ્નોટીઝમની નિદ્રા–મોહનિદ્રા–કે કૃત્રિમ નિદ્રા કે જાગ્રત અવસ્થા છતાં બીજાના હૃદયને અને મનને પોતાના તાબામાં લેવામાં મોટો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

એ કારણથી એ સૂચનક્રિયા સમજવાની મોટી જરૂર છે.

"દરેક મનુષ્યમાં આત્મા છે" એ બીના જે કોઇ ઇશ્વરની અને પોતાની હસ્તી માનતો હશે તે માને છેજ. એથી આગળ વધી ને કેટલાકો દરેક જીવમાં આત્મા છે એમ પણ માને છે. એ આત્મા અનંત શક્તિવાળો છે અને તેની શક્તિ તે પોતે જે શરીરમાં વસેલો હોય છે, તેની ચારે તરફ તે ફેલાવે છે. જો એ આત્મા સર્વોત્કૃષ્ટ સ્થિતિ સુધી ખીલેલો હોય તો તેની શક્તિ આખા બ્રહ્માંડમાં ફેલાય છે, જો કે તે શક્તિ શું છે તે નરી આંખે દેખાય એમ નથી. બીજા ઓછી સારી સ્થિતિએ પહોચેલા આત્મા, પ્રમાણમાં પોતાનો પ્રકાશ ઓછો નાખે છે અને કનિષ્ઠ મનુષ્યોની શક્તિનો પ્રકાશ, તો ફક્ત પોતાના શરીરના અંતર જેટલોજ હોય છે.

મહાત્મા ગાંધીજીના શબ્દોનો સ્વીકાર આખું હિન્દુસ્થાન કરે છે તેનું કારણ તેમના આત્માની શક્તિ છેઃ તેમનાથી ઉતરતા દરજ્જાના મનુષ્યો જેવાકે પંડિત માલવિયાજી, સ્વામી શ્રદ્ધાનંદજી વિગેરેના શબ્દોનો સ્વીકાર, પ્રમાણમાં ઓછા મનુષ્યો કરે છેઃ વળી તેમનાથી

ઉતરતા દરજ્જાના મનુષ્યોના શબ્દોનો સ્વીકાર, તેઓ જે શહેરમાં કે ગામમાં કે ઘરમા વસ્તા હોય છે તેટલામાંજ થાય છે. એ શેનો પ્રભાવ છે? આત્માનો!

પણ આત્મા તો નિરાકાર છે. તે તો દેખાતો નથી, ત્યારે તેની શક્તિનો સ્વીકાર કેવી રીતે થાય છે?

તે ત્રણ રીતે થાય છે **બોલાતા શબ્દોથી, (૨) શરીરના હલન ચલનથી અને (૩) મનના વિચારથી.**

એ ત્રણે રીતથી જે કામ થાય છે તેને **સૂચન-સૂચન ક્રિયા** અને **સૂચન શક્તિનું પરિણામ** કહી શકાય.

આત્મા પોતે તો નિરાકાર હોવાથી આકાર રૂપે દેખાતો નથી, પણ મનથી વિચાર રૂપે, શરીરથી કાર્ય રૂપે અને શબ્દોથી વાણી રૂપે પોતાનું રૂપ સચન રૂપે (અનેક રૂપમાં) રજુ કરે છે, અને પોતાના બળની અને હસ્તિની દુનિયાને સાબીતી આપે છે.

એ શક્તિને અંગ્રેજીમાં Suggestion કહે છે જેનો ગુજ-રાતીમાં અર્થ કરીએ તો **સૂચન, સૂચન ક્રિયા**, અથવા **સૂચન શક્તિ** એવા અર્થ થાય છે.

ગાંધીજીના શબ્દો જેમ આખા હિંદ પર અસર કરે છે, તેમ તંદ્રા કે **હીપ્નોટીઝમથી ઉપજતી કલ્પિત નિંદ્રા** ઉત્પન્ન કરવા માટે સૂચન ક્રિયાની ખાસ જરૂર છે અને તે દરેક વિધાયકે જાણવીજ જોઇએ.

ઉપર જણાવ્યુ તેમ, એ શક્તિ ત્રણ પ્રકારની છે ને તેનો ઉપયોગ વિષેયતે મોહનિદ્રા અથવા કલ્પિત ઉંઘ લાવવા માટે કર-વામાં આવે છે. શબ્દ બોલીને, ચાળા કરીને, અથવા શરીરના કોઈ પણ ભાગને અમુક પ્રકારથી અડકીને, તેમાં અમુક લાગણી ઉત્પન્ન કરીને, વિજળીક કરન્ટ આપીને અથવા માત્ર વિચારથી પણ એ નિદ્રા

લાવી શકાય છે.

(૧) **શારીરિક સૂચન** એવા પ્રકારનું હોય છે કે જેમાં ખાસ માનસિક વિચારની જરૂર પડતી નથી, પણ તેમાં વિધાયક વિધેયના શરીર ઉપર પોતાના હાથ, આંગળા કે આંખોનો ઉપયોગ કરે છે. તેમાં વાણી અને વિચારના ઉપયોગ સિવાયનાં દરેક સૂચનનો ઉપયોગ થાય છે.

(૨) **માનસિક સૂચન** માત્ર વિચાર મારફતેજ, વિધાયક વિધેયને આપે છે અને તેમાં શરીરના કોઇપણ અંગનો કે શબ્દોનો ઉપયોગ કરવો પડતો નથી. આ સૂચનનો અનુભવ પ્રેક્ષકોને ભાગ્યેજ થાય છે, પણ વિધેય ઉપર વિધાયક તેની સારી અસર કરી શકે છે.

(૩) **શાબ્દિક સૂચન** શબ્દો બોલીને, ગાયન ગાઇને, વાજું વગાડીને, ગર્જના કરીને અને એવી અનેક રીતે થાય છે: દરેક વિધાયક એ સૂચનનો ઉપયોગ મોટે ભાગે કરે છે.

હીપ્નોટીસ્ટ જે શબ્દો બોલે છે, જે વિચાર કરે છે અને જે હીલચાલ કરે છે તે દરેકની અસર વિધેય પર થતી હોવાથી દરેક વિધાયકે સૂચનનો ઉપયોગ કરતાં સારી રીતે જાણવું જોઇએ.

આત્માની જે શક્તિ આ અસર કરી શકે છે તેને "Thought Aura" અથવા "**વિચાર કિરણ**," એ નામ આપી શકાય, જે શક્તિ બીજાઓને પોતાની સત્તા નીચે ખેંચવાનું અને પોતાના વિચારોના તાબા હેઠળ બીજાઓને લાવવાનું કામ બજાવે છે.

એ **વિચાર કિરણ**, જુદી જુદી રીતનાં સૂચન મારફતે, બીજાના પ્રાણને પોતાના પ્રાણના કાબુ હેઠળ લાવે છે. એજ કારણથી હીપ્નોટીઝમની વિદ્યાને પ્રાણવિનિમય પણ કહેવામાં આવે છે, અને તે મારફતે એક પ્રાણ સાથે બીજા પ્રાણનો સંયોગ કરવામાં આવતો હોવાથી તેને પ્રાણપ્રયોગ પણ કહેવામાં આવે છે: વળી

એ સૂચન મારફતે એક માણસ બીજા માણસમાં કૃત્રિમ નિદ્રા ઉત્પન્ન કરી શકતો હોવાથી, એ નિદ્રા મોહનિદ્રા કહેવાય છે.

કેટલાક છોકરાં બીકણુ હોય છે: કોઇ શૂરવીર હોય છે; કોઇ બુદ્ધિશાળી હોય છેઃ કોઇ મૂર્ખ હોય છે અને મોટી ઉમ્મરના મનુષ્યોમાં પણુ તેવા માણસો હોય છે. એ જુદી જુદી પ્રકૃતિ શા કારણુથી?

તેમની માતા, તેમના પિતા, તેમના મિત્રો, અને તેમના ગુરૂ અથવા શિક્ષકો, નાનપણુમાં જાતજાતનાં સૂચન-શીખામણો-સલાહો-વિગેરે આપતાં હતાં, તેની અસર તેઓ પર થઇ; તેનું એ પરિણામ છે.

જુદી જુદી ખાવાની ચીજો, દર્શનીય ચીજો, વિવિધ લોભો, અનેક પ્રકારની ચિંતાઓ, અને તરેહવાર બનાવો પણુ મનુષ્ય ઉપર હરેક પળે અણુદીઠ રીતે સૂચન મોકલ્યા કરે છે અને તેથી પણુ મનુષ્ય પ્રકૃતિમાં ફેર પડે છે.

આકાશમાં થતી ગર્જનાથી, સિંહના નાદથી, સારા સંગીતથી, અનુપમ રૂપથી, પૈસાના મોટા લાભથી, અને ધનની મોટી લાલચથી જુદા જુદા મનુષ્યો ઉપર અણુદીઠ રીતે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની અસર થાય છે, કેમકે તે તેઓના મગજ ઉપર જુદી જુદી સૂચનાઓ અણુદીઠ રૂપે મોકલ્યાજ કરે છે.

કોઇ રોગી મનુષ્ય ઉપર સારી આબો હવા, શાંત વાતાવરણુ, સુશોભિત કપડા, ઉંચો ખોરાક અને ઉત્તમ સંગીત કેવી સારી અસર કરે છે! અણુદીઠ સૂચનનું એ પરિણામ છે.

જેમ બહારની ચીજો, બનાવો અને વિચારો દરેક મનુષ્ય ઉપર અસર કરે છે તેમ પોતાના વિચારો અને આદતો પણુ પોતાના ઉપર તેમજ બીજાઓ ઉપર અસર કર્યાં જાય છે, અને તેમાં જે પહેલો પ્રકારછે તેને સ્વસૂચન અથવા Auto Suggestion કહે છે.

"હું મરી જઇશ" એવો વિચાર ચાલુ આવતાં સારો સાજો માણુસ પણુ મરી જાય છે: "મને ખોટ જશે તો" એવા ચાલુ વિચાર કરનારને પોતાનાજ સૂચનથી વેપારમાં ખોટ આવે છે.

માબાપ, શિક્ષક અને મિત્રોનો ઠપકો મળતાં કેટલાકો ગભરાઇ જાય છે અને "મારે મરવુંજ સારૂં છે," એમ પોતાને સૂચવતા તેઓ પોતેજ મોતને નજદિક બોલાવે છે, એ **સ્વસૂચનનો** એક પ્રકાર છે.

સન્યાસી બાવાઓ સમાધિની ક્રિયા કરે છે, ભક્તો પ્રભુ પ્રાર્થના કરે છે, અને દર્દી અમુક વિચાર કરીને તબીયત બગાડે છે, અથવા સુધારે છે તે પણ **સ્વસૂચનનો** એક પ્રકાર છે.

હીપ્નોટીસ્ટે સૂચનનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો ?

દરેક હીપ્નોટીસ્ટને સૂચનનો ઉપયોગ તો કરવોજ પડે અને તે જે પ્રકારે કરવામાં આવે તે પ્રકારે તેની ઓછી વધતી અસર થાયજ. સૂચનાઓ જેમ વધતી ઓછી અપાય, તેમ તે વધતી ઓછી અસર કરે છે. આપણે કોઇ એક માણુસને એક વાત કહીએ તો સામાન્ય રીતે તરતજ તેના પર અસર થતી નથી, પણ વારંવાર જો તે વાત કહેવામાં આવે તો પત્થર પણ પલળે છે. વળી જો તે વાત ભાર દઇને અને આગ્રહથી કહીએ તો તેની અસર વધુ મક્કમ પણે થાય છે. કેટલીક વખત મક્કમ પણે કરેલી સૂચનાઓ પણ વ્યર્થ જાય છે એ વાત ખરી પણ તેમ બનવાનુ કારણુ સામા પક્ષના વિરોધનું અથવા દુર્લક્ષનું હોય છે. કેટલીક વખત લાંબા સમય બાદ પણ તેની અસર થાય છે, અને તે પ્રત્યક્ષ જણાય છે.

આ સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ જે વખતે વિધેય–કૃત્રિમ નિદ્રામાં હોય ત્યારે વિધાયક કરે તો તેનું કામ ઘણું સરળ થાય છે. મનુષ્યના મનની એક સ્થિતિ એવી છે કે જ્યારે વિધાયકની સુચનાઓ આંતરિક મન

તરતજ ગ્રહણ કરે છે, અને તે અનાત્મિક મન પર તે વિષેના હુકમો મોકલી તેની મારફતે તેનો અમલ કરાવે છે. એ વખતે અસરકારક રીતે અને ઉત્સાહપૂર્વક વિધાયક, વિધેયને પોતાના કાબુમાં લઈ તેને ચોક્કસ સૂચન આપે તો તે વિધેયના અંતર પટ ઉપરથી ભૂંસાઇ શકતી નથી. દરેક હીપ્નોટીસ્ટે તેથી **ઉત્સાહ પૂર્વક અને અસર કારક રીતે બોલવાની ટેવ પાડવી જોઇએ** અને તે માટે એકાંતમાં એક ઓરડીમાં બેસી જેમ ભાષણકર્તા થવાની ઇચ્છા રાખનારા મનુષ્ય ભાષણો તૈયાર કરે છે, તેમ પોતે પણ તૈયાર થવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

વિધાયકની **બોલવાની ઢબ** સ્પષ્ટ હોય, તેના શબ્દો સહેલા અને સરળ હોય અને તે આગ્રહથી પણ શાંતિથી બોલતો હોય તો વિધેય મોહ નિદ્રામાં હોવાથી અને તે શબ્દો અને કામ નીતિ વિરૂદ્ધ ન હોય તો, તે તરતજ ગ્રહણ કરે છે અને તે પ્રમાણે વર્તે છે. સામાન્ય રીતે સૂચનાઓ શબ્દોથી થાય છે, પણ તે સાથે હાથની અને આંખોની યોગ્ય હીલચાલ થાય તો તેની અસર વિધેય ઉપર વધુ સારી રીતે થાય છે.

જેમ વકતા પોતાના ભાષણ દરમિયાન પ્રસંગોપાત અવાજ મોટો, ધાડો અથવા કોમળ કરે છે, અને સાથે સાથે હાથના અને આંખના ચાળા કરે છે, તેમ **હીપ્નોટીસ્ટે પણ પ્રસંગો પાત હાથ, પગ, આંખ અને જીભનો ઉપયોગ કરવો ઘટે.** દૃષ્ટાંત તરીકે સલામ કરવાની વાત કહેતાં હાથ ઉચો કરવો, પગે પડવાની વાત કરતાં બે હાથ જોડીને નીચે પડવું. વળી જો વિધેયને સંગીતનો શોખ હોય તો, હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરતાં, કોઇ વાજીંત્રનો ઉપયોગ કરીને અથવા ગાયન ગાઇને તેના પર અસર કરવાની ઇચ્છા હોય તો તે પણ થાય, અને તે પ્રત્યક્ષ પણે

જોઇ શકાય.

એજ રીતે જો વિધેયનો હાથ ગોળ ચકકરમાં ફેરવવાનો માનસિક હુકમ આપવાનો વિચાર કરીને, વિધાયક પોતાનો હાથ ગોળ ચકકરમાં ફેરવશે તો વિધેય પણ તેમ કરવાજ માંડશે.

વિધેયને ઉભા ઉભા ચલાવવાની ઇચ્છા હોય તો વિધાયકે તેને જરા ચલાવી છોડી દેવો અને તે તેની ઇચ્છા પ્રમાણે ચાલ્યા કરશે અથવા તેમ કરવું બંધ કરશે.

જો કોઇ વિધેયને હસાવવો હોય, તો વિધાયકે પણ પોતે હસવુ, અને વિધેયને હસવા કહેવું: એટલે તે પણ વિધાયકની માફક હસવા માંડશે.

ઉંઘમાં અથવા કૃત્રિમ નિદ્રામાં પડેલો વિધેય, તેને કોઇ પણ ભાષામાં સમજપૂર્વક આપવામાં આવેલો હુકમ સમજી જાય છે, અને તે પ્રમાણે ઘણીક વખત કાર્ય કરે છે.

વળી વિધેયના આંતરિક મન ઉપર અસર કરીને તેના ચક્ષુઓ ઉપર કાબુ મેળવી શકાય છે. જો પાણીને નારંગીના રસ તરીકે કહેવામાં આવે તો વિધાયકના વિચારને ગ્રહણ કરી વિધેય પાણીને નારંગીનો રસજ માને છે: વળી વિધાયકની ઇચ્છા મુજબ રૂમાલને કુતરો માને છે, લાકડીને સાપ માને છે, અને સાપને લાકડી ધારે છે.

એજ રીતે જો ખરાબમાં ખરાબ ગંધાતી વસ્તુને ઉત્તમ અત્તર તરીકે કહેવામાં આવે તો તે તેને તેવીજ માની આનંદથી સુંઘે છે, અને અત્તર હોય, તેમ તેમાં આનંદ લે છે. જો ધૂળ આપી તેને તપકીર કહેવામાં આવે, તો તે સુંઘીને એ છીંકે છે!

કેટલીક વખત વિધેયની સ્પર્શેંદ્રિય ઉપર પણ અસર કરી શકાય

છે. જો અગ્નિ આગળ તેને ઉભો રાખી કહેવામાં આવે કે તે ઠંડા બરફ આગળ ઉભો છે, તો જ્વલત અગ્નિ તેને ઠંડો લાગે છે અને તે ધ્રુજે છે.

એથી આગળ વધીને તેને કહેવામાં આવે કે અમુક કલાકે તેને ભૂખ લાગશે, અથવા તેનું માથુ દૃખવા માંડશે, અથવા અમુક દુઃખ થવું શરૂ થશે, તો તેમ થાય છે.

આ બધા પ્રતાપ સૂચનના છે, અને તેથી દરેક વિધાયકે સૂચન આપતાં શીખવુ જોઇએ. આગલા પ્રકરણમાં જે છ અખતરા જણાવ્યા છે, તેમાં દરેકમાં જુદા જુદા સૂચનોનુ શું પરિણામ આવ્યું, તે તમે જોઈ ગયા છો. તમે પણ જુદા જુદા પ્રસંગે તેનું અનુકરણ કરો, અને પ્રસંગોપાત નવીન વિચારો ઉપજાવી કાઢી તેનો ઉપયોગ કરો.

જેમ ઉપર જણાવેલી સૂચનાઓથી અમુક પરિણામ લાવી શકાય છે, તેમ જુદા જુદા પ્રકારનાં સૂચનોમાંથી વિવિધ પ્રકારનાં પરિણામો લાવી શકાય છે.

દાખલા તરીકે વિધેયને કૃત્રિમ નિદ્રામાં નાંખ્યા બાદ તેને સોય કે ટાંકણી ઘોંચવામાં આવે અને કહેવામાં આવેકે તે તેને વાગશે નહિ, તો તે તેને ઘોંચાય છે છતાં તેનું દુઃખ તેને થતું નથી અને શરીરમાંથી લોહી નીકળતુ નથી !

એજ પ્રમાણે તેને હીપ્નોસીસમાં-નિદ્રામાં-નાખી તેનું શરીર વજ્ર જેવું મજબૂત બનાવી શકાય છે, વહાડકાપ કરી શકાય છે, અંતઃકરણના ધબકારા ઘટાડી વધારી શકાય છે, ભયંકર દર્દનું જોર કમી કરી શકાય છે, અને અનેક વિચારો, વિધાયકની મરજી પ્રમાણે તેનામાં પેદા

કરી શકાય છે.

પણ તે વિચારો નીતિવાન અને વિધેયની ટેવ અને સ્વભાવથી ઉલટા જનાર ન હોવાં જોઇએ; એ કારણથી દરેક વિધાયકે વિધેયને એવી સૂચનાઓ આપવી કે જે વિધેયને નુકસાનકર્તા ન હોય અને મુખ્યત્વે કરીને લાભકર્તાજ હોય.

કેટલીક સૂચનાઓ વિધેય જાગ્રત સ્થિતિમાં હોય તોયે આપી શકાય છે અને તેની અસર તે કૃત્રિમ નિદ્રામાં અથવા મોહ નિદ્રામાં હોય ત્યારે થાય છે. આવી સૂચનાને Pre Hypnotic Suggestion નિદ્રા અગાઉની સૂચના–કહેવામાં આવે છે. આ સૂચનાની અસર સ્વસૂચનથીજ વિધેય ઉપર થાય છે.

લાગણીવાળા કોઇ વિધેયને એમ કહેવામાં આવે કે જો તે અમુક ઝળકતી ચીજ પર બે મિનિટ જોશે તો તેને નિદ્રા આવશે, તો તે ચીજ સામે બે મિનિટ જોતાંજ તેને નિદ્રા આવવા માંડશે-કોઇ વખતે બે મિનિટથી વધુ સમય લાગે એ પણ ખરૂં છે, પણ સામાન્ય રીતે તો તે સૂચનાને ગ્રહણજ કરશે.

કેટલીક વખત કૃત્રિમ નિદ્રામાં સૂચના કરવામાં આવે છે, તેનો અમલ નિદ્રા દૂર થયા પછી કરવાનો હોય છે અને વિધેય તે પ્રમાણે કરે છે. દાખલા તરીકે તેને Hypnosis કૃત્રિમ નિદ્રા દરમિયાન એમ કહેવામાં આવે કે અમુક માણસને બે દિવસ પછી અમુક કલાકે તમે મળવા જજો, તો તે બે દિવસ બાદ તેમજ કરે છે. એ સૂચનને અગ્રેજીમાં Post Hypnotic Suggestion (પોસ્ટ હીપ્નોટીક સજેસ્ચન) કહે છે.

આ પ્રકરણમાં હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરતાં સૂચનનો કેવી રીતે ઉપયોગ થાય છે, તે દેખાડવામાં આવ્યું છે અને દરેક જીજ્ઞાસુએ તે શીખી લેવાની જરૂર છે.

પ્રકરણ ૧૧ મું

નિદ્રા લાવવાનો અખતરો.

સૂચન ક્રિયાથી સારા વિષયને નિદ્રામાં લાવી શકાય છે, તે આગલા પ્રકરણમાં જણાવવામાં આવ્યુ છે. એ સંબંધમાં શરૂઆતના શીખાઉએ, આગલા પ્રકરણોમાં જણાવેલા અખ્તરાઓનો પાકો અનુભવ મેળવ્યા બાદ નીચલો અખ્તરો, પોતાને મળેલા સારા વિષય પર કરવાથી એ નિદ્રા કેવી રીતે આવે છે તેનો તેને અનુભવ **થશેઃ–**

તમારા વિષયને એક ખુરશીમાં આરામથી બેસાડો અને તમે તેની સામે ઉભા રહી તમારો ડાબો હાથ તેના મસ્તક ઉપર ધીરેથી મુકો. હવે તમે તમારા જમણા હાથની બે આંગળીઓ લાંબી કરી તેના માથાથી એકાદ ફુટ જેટલી ઉંચે રાખો કે જેથી તે જોવા માટે તેને પેાતાની આંખોને ઉંચે તાણવી પડે.

બાદ તમે તેને નીચે પ્રમાણે કહોઃ–**દરરોજ રાત્રે જેમ તમે સુખ ચેનથી તમારી ઇચ્છાનુસાર નિદ્રા લો છો, તેમ આજે તમને તમારી તેમજ મારી ઇચ્છાનુસાર જાગ્રત અવસ્થામાંથી**, કૃત્રિમ **નિદ્રામાં નાંખવાનો આ પ્રયોગ છે. એક વખત એ નિદ્રા શરૂ થયા બાદ તમે ભર નિદ્રામાં પણ પડી શકશો અને તમારી આસપાસ શું બને છે તેનું ભાન તમને રહેશે નહિ.**

"એ બાદ એ સ્થિતિમાંથી તમો મારી ઇચ્છાનુસાર જાગ્રત થઇ શકશો, અને તમારા શરીરમાં નવો જુસ્સો અને જોર આવેલા તમે જોશો."

એ પ્રમાણે કહેતા કહેતા તમારા જમણા હાથની બે આંગળીઓ એક ફુટના ઘેરાવામાં તમે ગોળ ચક્કર ફેરવો અને વિધેયને કહો કે તે તેની તરફ એકકી નજરે જોયા કરે, અને પોતાનું ચિત્ત તેની સૂચનાઓનો સંપૂર્ણ અમલ કરવામાં રોકે,

આ રીતે તમે પાંચ મિનિટ કરો અને તે આખો વખત તેને ઉંઘનાં-નિદ્રાનાં-સૂચન આપતા રહો-અને એવા પણ સૂચન કહેતા રહો કે જેથી તેને તમો કઇ ઇજા કે નુકસાન કરશો નહિ તેની ખાત્રી અને વિશ્વાસ રહે અને તમારી શુભેચ્છા માટે શ્રદ્ધા રહે.

તમારી આંગળીઓ ગોળ ચક્કરમાં ફરતાં, વિધેયને તેની આખો તે તરફ તાણવી પડશે અને તેથી પાંચ મિનિટમા આંખો તાણીને જોવાની મહેનત પડતાં આંખોને થાક લાગશે-તે આંખો ભારી થવા માંડશે-તે બાદ તે ઘેરાવા માંડશે અને તે પોતે ઝોકા ખાવા માંડશે એટલુંજ નહિ પણ તેના કાનો માત્ર વિધાયકનાજ શબ્દો સાંભળવામાં ધ્યાન આપતાં હોય એમ જણાશે.

આ વખતે વિધાયકે નીચલી મતલબના સૂચનો વિધેયને આપવાં:—

" તમારી આંખો ભારી થવા માંડી છે-હવે તે વધુ ભારી થવા માંડે છે-તમને હાલવાનું કે ચાલવાનું મન નથી-હવે તમે શાંત બેસવા માંગો છો: તમારી આસપાસ સંપૂર્ણ શાંતિ છે:-તમારા હાથ પગ શિથિળ થતાં જાય છે-તમારૂં અંતઃકરણ વધુ શાંત બને છે-તમારૂં આંતર મન તમને નિદ્રા તરફ ખેંચે છે-તમારા

શ્વાસોચ્છવાસ ધીમા થયા છે-તમને સારી ઉંઘ આવવા માંડી છે-હવે નિદ્રા આવી-આવી-આવી." એમ કહેતા તેને કહો કે **"આંખો બંધ કરો"** અને તેની આંખોની પાંપણુ તમારી આંગળી વડે ધીમેથી માંચો. એ બાદ કહો કે, **"આરામથી ઉંઘો-સર્વત્ર શાંતિ છે ઉંઘી જાઓ-થોડી વારમાં તમે સારી રીતે ઉંઘશો-સુખેથી ઉંઘો-મારી ઇચ્છા વગર હવે તમે જાગશો નહિ."**

એ પછી તેને તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે અમુક વખત સુધી ઉંઘવા દો અને તે બાદ તેને જાગ્રત કરો. એ જાગ્રત કરવાની રીતિ હવે પછી તમે વાંચશો.

એજ માણસ ઉપર તમે બીજી વખત એ અખતરો અજમાવશો ત્યારે તેની અસર બહુ જલદી થશે અને વિધેય એકદમ ઉંઘમાં પડશે.

આ અખતરો કરતાં હીપ્નોટીઝમ અથવા મેસ્મેરીઝમનું નામ બોલતા ના.

બીજી વખત તમે વિધેયને નિદ્રામાં લાવો તે બાદ આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે તેને ઝોકા આવવા માડે ત્યારે કહો કે **"તમારી આંખો ઘેરાવા માંડી છે-તે બંધ થાય છે-તે બંધ થઈ છે-હવે તમે તમારી આંખો ઉઘાડી શકશો નહિ."**

આ વખતે તમે તમારા હાથથી તેની આંખો ધીમેથી બંધ કરો અને કહો કે **"તમારી આંખો મજબૂત બંધ થઈ છે હવે તમે તે ઉઘાડી શકશો નહિ."**

વિધેય એ વખતે પોતાની આંખો ઉઘાડવા પ્રયત્ન કરશે તોપણુ તેમાં તે ફાવશે નહિ, અને આખરે થાકીને ઉંઘમાં પડશે,

તમે એ વખતે આ પ્રમાણે બોલો: "ઠીક-તમારી આંખો

મજબૂત બંધ છે. તમે તે ઉઘાડી શકશો નહિ-હવે તમે ભર ઉંઘમાં પડશો અને જ્યારે તમે જાગ્રત થશો ત્યારે તમને અત્યારે જે કંઇ બન્યું છે તેની યાદ આવશે નહિઃ તમને એટલીજ બીના યાદ રહેશે કે તમને સારી ઉંઘ આવી હતી"

આ કર્યા બાદ વિધેયને પદર વીસ મિનિટ નિદ્રા લેવા દો અને તે બાદ તેના કપાળ પર ધીમેથી હાથ ફેરવી નીચે પ્રમાણે કહો:-

"તમે આટલો વખત સારી રીતે ઉંઘ્યા છો અને તમને સારો આરામ મળ્યો છે. હવે જ્યારે એક, બે અને ત્રણ હું બોલી રહું **ત્યારે તમારી આંખો ઉઘડી જશે અને તે ભારી લાગશે નહિ. વળી હવે પછી જ્યારે તમારાજ ફાયદા માટે હું તમને નિદ્રા લેવા કહીશ ત્યારે તમે તરતજ ઉંઘમાં પડશો. હવે તમે જાગોઃ એક-બે-ત્રણ-જાગ્રત થાઓ-આંખો ઉઘાડો."** આ વખતે તરતજ વિધેય જાગી જશે અને કુદરતી નિદ્રામાંથી જાગેલા માણસ માફક આંખો ચોળતો તમારી સામે જોશે.

આ પ્રકરણમાં કોઇ પણ વિધેયમાં કૃત્રિમ નિદ્રા કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરવી તેની સરળ રીતિ આપવામાં આવી છેઃ તેનાથી તમે સંપૂર્ણ જાણકાર થાઓ, તે બાદ આગલું પ્રકરણ વાંચો અને તેનો અભ્યાસ શરૂ કરો.



પ્રકરણ ૧૨ મું.

મોહનિદ્રા લાવવાના એકસો એક પ્રયોગો.

મોહનિદ્રા લાવવાના સંખ્યાબંધ પ્રયોગો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧-રેડીઓ હીપ્નોટીક બોલ.

રેડીઓ હીપ્નોટીક બોલ નામનો એક દડા જેવો ચળકતો બોલ આવે છે તે અથવા એક ચળકતો રૂપીયો અથવા સિક્કો વિધેયથી અડધો ફુટ દૂર રાખી વિધાયકે ઉભા રહેવું અને તે તરફ એકાગ્ર દૃષ્ટિથી જોવા માટે તેને સૂચન આપવું. એ દડાને તે બાદ ગોળ ચક્કરમાં ચાર પાંચ ઇંચના વ્યાસમાં ફેરવવાનું વિધાયકે શરૂ કરવું અને વિધેયને સૂચન આપવું કે તેણે તે તરફ એકાગ્ર ચિત્તે જોતા રહેવું અને ઉંઘી જવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરવો. એ વખતે પેલો દડો, રૂપીયો કે સિક્કો ફરતો રહે તે છતાં વિધેયે તે તરફ એકાગ્ર નજરે જોવાનું ચાલુ રાખવુંજ જોઇએઃ તેમ થતાં ૪-૫ કે ૧૦ મિનિટમાં તે ઉંઘી જશેજ.

જ્યારે દડો કે રૂપીયો ગોળ ચક્કરમાં ફેરવવામાં આવે ત્યારે અગાઉના પ્રયોગોમાં જણાવ્યા પ્રમાણેના નિદ્રાના સૂચનો વિધેયને વિધાયકે આપવા જોઇએ. જેવા કેઃ **"તારી આંખો બંધ થાય છેઃ તને ઉંઘ આવે છેઃ નિદ્રા આવતી જાય છેઃ નિદ્રા આવી."** આ સૂચનો બોલ્યાજ કરવા.

આંખો બંધ થાય કે વિધાયકે રેડીયો બોલ, અથવા રૂપીયો ફેરવવાનું બંધ કરવું. તેમજ સૂચનો આપવાનુ પણ બંધ કરવું.

જો વિધેયની આંખો બંધ ન થાય તો વિધાયકે વિધેયને પોતાની આંખો મજબૂત રીતે બંધ કરવાના સૂચન આપવાં. એ રીતે વિધેય ઉંઘી જશે.

૨ હાથના અંગુઠા મારફતે અપાતાં સૂચન.

કોઇ ચળકતા સિક્કા ઉપર વિધેયને એક નજરે જોવાનુ કહો અને તેમ કરતાં ઉંઘના સૂચન પણ આપો. બાદ વિધેયના માથા ઉપર વિધાયકે પોતાના જમણા હાથની આંગળીઓ મુકવી અને આંખોની ઉપરના કપાળના ભાગ પર પોતાનો અંગુઠો લાવવો. એજ રીતે બીજી બાજુ ઉપર બીજા હાથનો અંગુઠો મુકવો અને તે તરફના માથાના ભાગ ઉપર આંગળીઓ આવે તે રીતે આંગળીઓ મુકવી. પછી તે અંગુઠા જે તરફ હોય તે તરફ તેઓને ધીમે ધીમે કપાળ ઘસાય તે રીતે ખસેડવા—કપાળના મધ્ય ભાગમાંથી લમણા તરફ એ અંગુઠા ખસેડવા.

આમ ત્રણેક મિનિટ કરો.

એ વખતે માથાના જે ભાગો ઉપર આંગળીઓ હોય ત્યાંથી તે ખસે નહિ તેની સંભાળ રાખો.

અંગુઠા જ્યારે કપાળ ઉપરથી, લમણા તરફ ખસેડો ત્યારે નીચે પ્રમાણે કહો:—

"તમને ઉંઘ આવે છે-ઉંઘી જાઓ-ઉંઘો-ઉંઘીજાઓ -ઉંઘી જાઓ-ઉંઘમાં સારી રીતે આનંદ લો-તમને ભર ઉંઘ આવે છે-આવે છે-ભર ઉંઘ આવે છે-ઉંઘી જાઓ." વિધાયકે આ વખતે ઉભા રહેવું.

થોડોક વખત આમ કર્યા બાદ વિધેય ઉંઘી જશે.

૩ નાક સુધી અંગુઠાનો ઉપયોગ.

ઉપર જણાવેલી રીતેજ વિધેયના માથા ઉપર ડાબા હાથની આંગળીઓ અને કપાળ ઉપર તે હાથનો અંગુઠો મુકો.

વિધાયકના જમણા હાથની આંગળીઓ વિધેયના બીજા લમણા ઉપર અને અંગુઠો કપાળના મધ્ય ભાગમાં રાખો.

બાદ જમણા હાથનો અંગુઠો કપાળના મધ્ય ભાગમાંથી ધીમે ધીમે નાકના મધ્ય ભાગ સુધી અને જરૂર જણાય તો નાકના છેડા સુધી ધીમે ધીમે ઉતારો.

એમ કરતાં જમણા હાથની આંગળીઓ અને ડાબો હાથ જે જગ્યાએ હોય તેજ જગ્યા પર રહેવા જોઇએ.

એ રીતે પાંચેક મિનિટ કરો અને તે વખતે આગળના પ્રયોગમાં ઉંઘનાં જે સૂચનો આપવા જણાવ્યું છે તે સૂચનો આપતા રહો.

વિધાયકે ઉભા ઉભા એ સૂચનો આપવા. થોડી વારે વિધેય ઉંઘી જશે.

૪. નખ ઉપર દૃષ્ટિ.

વિધાયકે વિધેયથી એકાદ ફુટ દૂર ઉભા રહી, તેને પોતાના હાથની આંગળીપરના એક નખ ઉપર પોતાની નજર સ્થાપવા કહેવુ. તેમ કરતાં આગલા પ્રયોગમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ઉંઘના સૂચનો આપવા. વિધેય ઉંઘી જશે.

૫. આરસીથી નજરબંધી.

વિધેયને ખુરસી પર બેસાડો તમે પણ સામી ખુરસી પર બેસો. પછી તમારા હાથમાં એક નાની આરસી રાખી, તે હાથ

વિધેયના મ્હોં નીચે આઠેક ઇંચ દૂર રાખો અને તે આરસીમાં જોવાને તેને કહો. વિધેય તેમાં પોતાનો ચેહરો જોશે. તેને કહો કે તે આરસીમાં પોતાના નાક ઉપર પોતાની દૃષ્ટિ રાખી તે જોયા કરે અને ઉંઘના વિચારો કરે. એ વખતે અગાઉ પ્રમાણે સૂચનો અપાતાં વિધેય ઉંઘી જશે.

૬ બાટલીથી મોહ નિદ્રા.

વિધેયને એક ખુરસીપર બેસાડોઃ તેની સામે એક મેજ અથવા નાનું ટેબલ મુકો. એ ટેબલ ઉપર એક ખાલી શીશો મુકો અને તેની પાછળ એક મિણબત્તી સળગાવીને મુકો.

બાદ શીશા પાછળ સળગતી મિણબત્તીની રોશની ઉપર એકાગ્ર નજરે જોવાનું વિધેયને કહો.

તે સાથે તેને કહો કે તે ઉંઘનો વિચાર કરે.

વિધાયકે તે સાથે બીજા પ્રયોગમાં જણાવેલ ઉંઘના સૂચન પણ આપવા.

ચાર પાચ મિનિટમાં તે ઉંઘી જશે.

૭ મિણબત્તી પર ત્રાટક.

છઠ્ઠા પ્રયોગ પ્રમાણેજ, પણ બાટલી વગર, મિણબત્તીના પ્રકાશ ઉપર પોતાની નજર સ્થાપવા વિધેયને કહો.

તે સાથે ઉંઘના સૂચન આપતા રહો.

વિધેયે પોતે પણ ઉંઘના વિચારો કરવા.

થોડા વખતમાં તેની આંખોમાંથી પાણી નીકળશે. બાદ આંખો થાકી જશે—મીંચાઇ જશે—અને તે ઉંઘી જશે.

૮ બે દૃષ્ટિ મેળવીને વશ કરવાની ક્રિયા.

વિધેયને સુખાસને બેસાડો અથવા સૂવાડોઃ વિધાયકે તેનાથી

થોડેક છેટે ઉભા રહેવું.

બાદ વિધાયકે વિધેયના માથા ઉપર તેમજ ઠીક લાગે તો કપાળ ઉપર જમણા હાથની આગળીઓ રાખવી અને તેજ હાથનો અંગુઠો ભ્રકુટી ઉપર આવે તેવી રીતે મુકવો.

એ અગુઠાને ભ્રકુટી પર જરા દબાણ થાય તેમ ફેરવો–ધીરેથી દબાણ કરો.

બાદ વિધાયકે એકી નજરે વિધેયની આંખોમાં જોવું અને વિધેયે વિધાયકની આંખોમાં જોવુ–અને બન્નેએ નજર મેળવવી.

એ સાથે વિધાયકે ઉંઘના આંદોલનો મનથી આપવા.

વિધેય ચાર પાંચ મિનિટમાં ઉંઘી જશે.

૯ ઓરડાની છત પર જોવાથી આવતી ઉંઘ.

વિધેયને સગવડ ભરી ખુરસીપર બેસાડી, ઓરડાની છત–સીલીંગ–પર એકી નજરે જોવાનું કહો.

તેજ વખતે વિધાયકે ધીમેથી તેને ઉંઘના સુચન આપવાં.

વિધેય થોડા વખતમાં નિદ્રામાં પડશે.

૧૦ આંખની કીકીમાં જોવાથી આવતી મોહનિદ્રા.

વિધેયના હાથમાં એક સારી આરસી આપો. તે બાદ તેને પોતાના પ્રતિબિંબમાંની આંખની કીકી તરફ એકીટસે જોવાનું કહો.

આરસી એકાદ ફુટ દૂર રહે તેવી રીતે રાખો.

ઉંઘના સૂચન આપતા રહો.

બહુ થોડા વખતમાં વિધેય ઉંઘી જશે.

૧૧. હીરા પર જોવાથી આવતી ઉંઘ.

વિધાયકે પહેરેલી હીરાની વીંટી ઉપર વિધેયને એકી નજરે

જોવાને કહો.

વિધેય અને વિધાયકે આ વખતે સામસામા પાસે બેસવું.

વીંટી વાળો હાથ ૭ ઇંચ લગભગ દૂર રાખવો.

વિધેય હીરા તરફ જોતાં જોતાં ઉંઘી જશે. વિધેય જોતો હોય ત્યારે વિધાયકે ઉંઘના સૂચન આપવા.

૧૨ પાણીના ગ્લાસ પર જોવાથી આવતી ઉંઘ.

પાણીથી એક ગ્લાસ ભરો.

તે વિધેયની સામે એક ટેબલ પર મુકો.

તે ગ્લાસ પર બીજી બાજુ પર આંખની લીટીમાં રહે એવી રીતે એક કાળું ટપકું કરો.

તે કાળા ટપકા પર વિધેયને એક નજરે જોવાને કહો. તેજ વખતે ઉંઘનાં સૂચન આપો.

વિધેય ઉંઘી જશે.

૧૩ આરસીનો પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરસી પર સગવડથી બેસાડો.

વિધેયે બાજુ પર ઉભા રહેવુ, અને એક હાથમાં ઉંચેથી એક આરસી પકડવી.

વિધેયને માથું ઉચું કરી, આરસીમાં ઉંચે પોતાના મુખનું પ્રતિબિંબ જોવા દૃઢતાથી કહો.

મનમાંથી ઉંઘના સૂચન આપો.

વિધેય આંખ ન મીચે તે માટે તેને ચેતવણી આપો.

જો વિધેય એકાગ્ર ચિત્તથી પોતાનું પ્રતિબિંબ આરસીમાં જોયા કરશે તો થોડા વખતમાં ઉંઘી જશે.

૧૪ મસ્તક પર માર્જન આપવાથી આવતી નિદ્રા.

વિધેયને ખુરસી પર બેસાડી વિધાયકે સામી ખુરસીપર બેસવું.

બાદ પોતાના ડાબા હાથનો અંગુઠો વિધેયના નાકના મૂળપર મુકી આંગળીઓ વિધેયના મસ્તકના મધ્ય ભાગ ઉપર આવે તેમ મુકવી.

પછી ધીરે ધીરે બીજે હાથે વિધેયના મસ્તકના પાછલા ભાગ-પરથી શરૂ કરી તેના મગજના મૂળ સુધી વિધાયકે એક હાથે પાસીસ આપવા-માર્જન કરવા,

માર્જન ધીમે ધીમે જરા જરા માથા પર દબાણુ થાય એ રીતે કરવા.

સાથે સાથે ઉંઘની સૂચનાઓ આપવી.

ત્રણ ચાર મિનિટમાં વિધેય ઉંઘી જશે.

૧૫ દીવાસળીથી મોહ.

વિધેયથી આઠેક ફુટ દૂર રહે એવી રીતે એક સળગાવેલી દીવાસળી તેની આગળ સમક્ષ ધરો અને તેને કહો કે તે સળગે ત્યાં સુધી તેની સામે તે એકી નજરે જુએ, પણ તે બુઝાઇ જાય ત્યારે પોતાની આંખ બંધ કરે.

પછી પહેલી દીવાસળી સળગતી બંધ થાય કે તરત વિધેયે આંખ બંધ કરવી જોઇએ. તે માટે તેને સૂચન આપો.

બાદ બીજી સળી પેટાવો, અને તે સળગે કે વિધેયે પાછી આંખ ઉઘાડવી જોઇએ, અને બળ્યા કરે ત્યાં સુધી તે તરફ જોતા રહેવુ જોઇએ. તે બુઝાઇ જાય, એટલે તેણે આંખ બંધ કરવી જોઇએ.

એમ જ્યાં સુધી દીવાસળી સળગે ત્યાં સુધી તેણે આંખ ખુલ્લી રાખવી જોઇએ, અને તે બુઝાઇ જાય એટલે તેણે આંખ બંધ કરવી જોઇએ.

ત્રીજી અથવા ચોથી દીવાસળી બળી રહેતાં વિધેય પોતાની આંખો બંધ કરી દેશે અને ઉંઘમાં પડશે.

૧૬ નખની ગણત્રી કરતાં આવતી ઉંઘ.

વિધેયને એક ખુરશી પર બેસાડી પોતાના બે હાથ લંબાવવા કહો; એવી રીતે કે તેની હાથેલીઓના પાછલા ભાગ તેના મ્હોં સામે આવે.

તે બાદ તેને કહો કે ડાબા હાથની છેલ્લી આંગળીના નખથી તે જમણા હાથની છેલ્લી આંગળીના નખ સુધી એક પછી એક નખ પર ધીમે ધીમે એક–બે–ત્રણ એમ ગણતા ગણતાં દશ સુધી તે નજર ફેરવે, તે દરમિયાન આંખો એકી નજરે ઉઘાડી રાખી દરેક નખ મનમાં ગણે, અને આંખો બંધ કરે નહિ.

જો દસમી આંગળીના નખની ગણત્રી કર્યા છતાં તે નિદ્રામાં ન પડે તો ફરીથી તેને નખોની ગણત્રી કરવા કહો.

બીજી કે ત્રીજી વખતે વિધેય ઉંઘીજ જશે.

૧૭ પેન્સિલથી ઉંઘ લાવવાની રીત.

વિધેયના મ્હોંમાં દાંત વચ્ચે એક પેન્સિલનો છેડો પકડાવો. તે બાદ તેને કહો કે તે તેની ચળકતી બાજુ પર એક છેડેથી બીજે છેડે ઉઘાડી આંખે પોતાની નજર ફેરવે.

વિધાયકે એ વખતે તેની સામે બાજુ પરથી ઉભા રહી તે આંખ મીંચે નહિ, તેના સૂચન આપવાં

ચાર પાંચ વખત પેન્સિલ પર નજર ફેરવતાં વિધેયની આંખ મીંચાઇ જશે, અને તે ઉંઘી જશે.

૧૮ નસને દબાવીને ઉંઘ લાવવાની ક્રિયા.

વિધેયને એક ખુરશી પર આરામથી બેસાડો.

વિધાયકે તેની સામે ઉભા રહી તેના હાથની હાથેલીના પાછલા ભાગની મોટી નસ ઉપર પોતાનો અંગુઠો મુકવો અને હાથ એવી રીતે પકડવો કે તે નસ જરા દબાય.

બાદ વિધેય અને વિધાયકે પરસ્પર એક બીજાની આંખમાં એકટસે નિહાળવું.

જ્યારે વિધેય આંખ મીંચે ત્યારે તેની આંખ ઉપર ઉંઘ લાવવા માટેના માર્જન વિધાયકે આપવા, અને મનથી ઉંઘના સુચન આપવા.

પરિણામે વિધેય થોડી વારમાં ઉંઘી જશે.

૧૯ ફોટો જોતાં આવતી ઉંઘ.

વિધેયને કોઇપણ અજાણ્યા માણસનો એક ફોટો જોવા માટે હાથમાં આપો, અને કહો કે તે ફોટો એક મોટા હીપ્નોટીસ્ટનો છે.

તેને તે ફોટોની આંખો પ્રત્યેજ તાકી રહેવાનું જણાવો અને સુચન કરો કે તે ફોટોની આંખોમાં બે ત્રણ મિનિટ જોશે કે તેને ઉંઘ આવી જશે

જે વખતે તે તે છબી જોતો હોય ત્યારે તેના માથા પર વિધાયકે પોતાની હાથેલી પહોળી કરીને અડાડવી અને તેમાંથી ઓજસ વહે તેમ આંગળીઓ રાખવી તથા મનથી એવી ભાવના ભાવવી કે તેની આંગળીમાંથી ઉંઘની ભાવના વિધેયના મગજ પર વહે છે.

વિધેય નિદ્રાવશ થશેજ.

૨૦ આંગળીના હલનથી આવતી ઉંઘ.

વિધાયકે મુઠ્ઠી વાળવી. તે બાદ તે મુઠ્ઠીમાંથી માત્ર છેલ્લી આંગળી છુટી કરીને બાકીની આંગળીઓની મુઠ્ઠી વાળેલી રાખી, વિધેયને તે આંગળી પર નજર રાખવા કહી, તે આંગળી વિધેયની

આંખોથી જરા ઉંચે રાખી છ ઇંચ સુધી પાછી ખેંચવી: પાછી તે આંગળી આંખ નજદિક લઇ જવી. એમ જ્યા સુધી વિધેય ઉંઘે ત્યાંસુધી કરવું. વિધાયકે મનથી ઉંઘના સુચન એ આખો વખત આપવાં.

વિધેય જલદી ઉંઘી જશે.

૨૧ બે હાથ પકડી ઉંઘ લાવવાનો પ્રયોગ.

પહેલાં વિધેયને શાંતિથી ખુરશી પર બેસાડવો.

બાદ વિધાયકે વિધેયની સામે સ્વસ્થતાથી ખુરશી પર બેસવું.

પછી બન્ને જણે જરાક નમી એક ફુટ દૂરથી સામસામે આંખો પ્રત્યે જોવું. એ વખતે વિધાયકે વિધેયના બે હાથ પોતાના હાથમાં મજબૂત પકડવા.

વિધાયકની આંખો જરા પણ હાલે નહિ એવી રીતે તેણે ત્રાટક સિદ્ધ કર્યું હોવુ જોઇએ.

વિધેયની આંખોમાં જોતાં વિધાયકે ઉંઘના સુચન ચાલુ આપવા.

તેને ઉંઘ આવ્યા વિના નહિ રહે.

૨૨ માર્જનથી ઉંઘ.

વિધેયને એક ખુરશી પર આરામથી ટટાર બેસાડવો અને વિધાયકે સામે ઉભા રહેવું.

પછી ત્રાટક સિદ્ધ હોય તો તેને તમારી એક આંખમાં એક નજરે ચાલુ જોવાનું કહો.

બાદ વિધાયકે વિધેયના માથાથી પગ સુધી ઉતરતાં માર્જન આપવા, અને ઉંઘની સુચના મનથી આપવી

થોડી વારમાં વિધેય ઉંઘી જશે.

૨૩ આંગળીના ટેરવા પર દૃષ્ટિ.

વિધેયને ખુરશીમાં સ્વસ્થતાથી બેસાડો અને પોતાની જાંગ

ઉપર પોતાના હાથ મુકવા જણાવો.

તે બાદ તેના ડાબા હાથની ચોથી આંગળીના બીજા ટેરવા ઉપર તેને દૃષ્ટિ સ્થાપવા કહો અને જ્યાં સુધી ઉંઘ ન આવે ત્યાં સુધી તે આંગળીનું ટેરવું હલાવવાનું ચાલુ રાખવા કહો.

જ્યાં સુધી તેને ઉંઘ ન આવે ત્યાંસુધી તેણે–વિધેયે--આંગળીનુ તે ટેરવું હાલતું રાખવુ જોઇએ.

થોડી વખતમાં તેની આંખ થાકી જશે અને તે ઉંઘી જશે.

૨૪ ઉભા ઉભા ઉંઘી જશે.

વિધેયને ઉભો રાખી વિધાયકે તેની બરોબર સામા ઉભા રહેવું.

બાદ વિધેયને જણાવવું કે તે તેની (વિધાયકની) જમણી આંખમાં એકી ટગરે જુએ. વિધાયકે પણ તેની સામે ત્રાટક કરવું અને દૃષ્ટિ તેના નાક પર રાખવી, અને ઉંઘના સૂચન તેને આપવા.

થોડીક મિનિટ બાદ આંગળીની ચીપટી વગાડી તેણે કહેવું કે "તમે ઉંઘી જશો–ઉંઘો–ઉંઘો" અને તે જરૂર નિદ્રાવશ થશે.

૨૫ પાછળથી માર્જન.

વિધેયને ઉભો રાખી વિધાયકે તેની પાછળ ઉભા રહી ગરદનથી કમ્મર સુધી નીચે જતાં માર્જન આપવા.

તેમ થતાં વિધેયને ઉંઘ આવવાના ચિન્હો જણાશે.

એજ વખતે વિધાયકે આગળ આવી તેના માથાથી પગ સુધી નીચે ઉતરતાં માર્જન આપવા અને મનથી ઉંઘના સૂચન આપવાં

વિધેય જલદી ઉંઘી જશે.

૨૬ અંગુઠાના માર્જન.

વિધેયને ખુરશી પર બેસાડી વિધાયકે સામા ઉભા રહી

હાથની મુઠ્ઠી વાળવી. બાદ મુઠ્ઠીના અંગુઠાને બહાર કાઢી વિધાયકે લોટાની નળીમાંથી પાણી આપતા હોય તેમ વિધેયની આંખ પર ઉંઘની ભાવના રેડવી અને સૂચન આપવા કે ' ઉંઘ આવે છે-તમારા ઉપર ઉંઘ રેડવામાં આવે છે-ઉંઘી જાઓ-ઉંઘી જાઓ—"

વિધેય તરત ભર ઉંઘમાં પડશે.

૨૭ પહોળી આંગળીઓ.

વિધેયને ખુરશીપર આરામથી બેસાડો.

બાદ વિધાયકે સામે ઉભા રહી પોતાના જમણા હાથની પહેલી બે આંગળીઓ વિધેયની આંખની સમાન લીટીમાં રાખી તેને ધીમે ધીમે પહોળી કરી તે પર વિધેયને એકાગ્ર નજરે જોવા કહેવું.

તે પછી વિધાયકે આંગળીઓ ધીમે ધીમે એકત્ર કરવી, અને ઉંઘના સૂચન આપવા.

જ્યાં સૂધી તે ઉંઘી જાય ત્યાં સુધી વિધાયકે એ રીતે આંગળીઓ વારાફરતી પહોળી અને સાંકડી કરવી અને વિધેયે આંખ મીચ્યા વગર તે તરફ જોયા કરવું.

૨૮ હીરાની વીંટીનો પ્રયોગ.

વિધાયકની આગળ પીઠ કરી વિધેયે ઉભા રહેવું અને વિધાયકે વિધેયની પાછળ ઉભા રહેવું.

બાદ વિધેયને એક હીરાની વીંટી આપી તે વીંટીવાળો હાથ માથા ઉપર સીધો રાખી માથું ઉંચું કરી તે છ ઇંચને અંતરેથી જોવાને કહો. વિધાયકે વિધેયની પાછળ ઉભા રહી એજ વખતે ઉંઘનાં સૂચન ચાલુ આપવા અને જણાવવું કે થોડા વખતમાં તે

ઉંઘી જશે અને જો તે પડશે તો તેને સહીસલામત ઝીલી લેવામાં આવશે.

આ વખતે વિધાયકે ત્યાંથી ખસવું ન જોઇએ.

૨૯ આંખોમાં જોવાથી ખેંચાતો વિધેય.

તમારા વિધેયને તમારાથી ૭ ફીટ દૂર તમારી સીધી લીટીમાં ઉભો રાખો, એવી રીતે કે તેનું મુખ તમારા મુખની બરાબર સામે આવે. બાદ તમારા હાથ તમારી આગળ તમારા ખભાની સીધી લીટીમાં અને વિધેયની સામે લંબાવીને તમે ઉભા રહો.

વિધેયને કહો કે તે તમારી આંખોમાં એકી નજરે ને એકચિત્તે જુએ.

તેને તે બાદ કહો કે **"મારી તરફ ખેંચાવાની તને ઈચ્છા થશે-તું મારી તરફ ખેંચાશે."**

એ સૂચન તેને ચાલુ આપતા રહો.

જો તે સારો વિધેય હશે તો તમારી તરફ ખેંચાઈ આવશે.

૩૦ વિધાયક વગર મોહનિદ્રામાં પડતા માણસો.

બે માણસોને સામસામા બે ખુરશી પર બેસાડો અને તેમને કહો કે એક ઘણો સહેલો અખ્તરો કરવાનો છે, જે થતાં તમે બે તથા બીજા જેટલા માણસો તેમાં ભાગ લેશે તે બધા ઉંઘી જશે.

પછી કહો કે **"તમે બંને એકમેકના હાથ પકડો અને અંગુઠાથી હાથેલીનો પાછલો ભાગ ધીમે ધીમે દબાવતા જઇ એક એકની આંખોમાં એક ચિત્તે જુઓ."**

"તેમ થતાં જે એક માણસ કરશે તે બીજો માણસ કરશે, અને છેવટે બને જણ ઉંઘી જશો."

જો એ રીતે તેઓ થોડીવારમાં ઉંઘી જાય અથવા બેમાંથી

એક પણ ઉંઘી જાય તો પછી જે કોઇ સુચન ઉંઘનારને આપશો તે તે સ્વીકારશે.

આ અખ્તરામાં જેટલી ખુરસીઓ હશે અને જેટલા માણસો તેમાં ભાગ લેશે તેટલા ઉપર ઉંઘની અસર થશે.

જાહેર ખેલમાં આ પ્રયોગ ઘણો અસરકારક થશે.

૩૧ રેડીઓ હીપ્નોટીક બોલ.

તમારા વિધેયને તમારી સામે ઉભો રાખો અને તેની આંખોની સામે રેડીઓ હીપ્નોટીક બોલ ધરો.

તેને કહો કે તે તે ઉપર એક ચિત્તે આંખો મીંચ્યા વગર જુએ ને ઉંઘનો વિચાર કરે.

એક મિનિટ તે સામે વિધેય જુએ તે બાદ તેને કહો કે "હવે જેમ જેમ હું રેડીઓ હીપ્નોટીક બોલ ખેંચતો જઇશ તેમ તેમ તમે તેની પાછળ ખેંચાઇ આવશો."

બાદ તે બોલ ધીમે ધીમે ખેંચો.

વિધેય તેની પાછળ ખેંચાઇ આવશે, અને જો વિધેય સારો હશે તો જે જે ઠેકાણે તમે રેડીઓ હીપ્નોટીક બોલ તેની આંખો સામે ધરીને ચાલશો, તે તે ઠેકાણે તે ખેંચાઇ આવશે.

૩૨ સૂચનનો વિચિત્ર ઉપયોગ.

તમારા વિધેયને પહેલાં મોહનિદ્રામાં નાંખો અને તે વખતે તેને સુચન આપો કે તે જાગ્રત થતાં તેને એક કાર્ડ આપવામાં આવશે, જે ઉપર કેટલાક સુચન લખેલા હશે અને તે વાંચ્યા બાદ તે તે સુચન પ્રમાણે વર્તશે.

તે ઉંઘમાથી જાગ્રત થાય કે તેને એક કાર્ડ આપો જેની ઉપર નીચેની મતલબનું સુચન લખજો:

"આ કાર્ડ વાંચતાં તમે ઉંઘી જશો."
"તમને સારી ઉંઘ આવશે."
"જીવતું વશીકરણ"

તે ઉંઘમાંથી જાગ્રત થયા બાદ તમે ઉપલો કાર્ડ તેને આપશો કે તરત તે વાંચતાં તે ઉંઘમાં પડશે.

આ કાર્ડ એ બાદ જ્યારે પણ—કોઇ પણ મુદ્દત પછી—દેખાડવામાં આવશે ત્યારે ઉપલો વિષય નિદ્રાવશ થશે.

૩૩ એક સરખા સૂચનની અસર.

વિષયને એક ખુરશી ઉપર સ્વસ્થપણે બેસાડો. તમે તેની જમણી બાજુએ ઉભા રહી ડાબા હાથનો અંગુઠો વિષયના નાકના મૂળ ઉપર અને તે હાથની આંગળીઓ માથાની ટોચ ઉપર રાખો. તમારા જમણા હાથનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર નથી.

પછી અતિ દૃઢ પણ ધીમા અવાજે તેને નીચેની મતલબનું સુચન આપો:

"હવે તમારી આંખો ભારી થતી જાય છે-હવે તે ભારી થઇ-હવે તે બંધ થાય છે-બંધ થાય છે-બંધ થઇ હવે તમે નિદ્રામાં પડયા —તમને બહુ ઉંઘ આવે છે ઉંઘી જાઓ-ઉંઘો—તમારૂં માથુ ભારે થયું છે—ઉંઘી જાઓ—ઉંઘો-ખુબ ઉંઘો-હું એક-બે ત્રણ-ગણી રહીશ કે તમે ભર ઉંઘમાં પડશો-એક-બે-ત્રણ-તમે ભર ઉંઘમાં પડયા છો."

ઉપર પ્રમાણે જયાં સુધી તે ઉંઘે નહિ ત્યાં સુધી બોલ્યા કરો: કેટલીક વખત વિષય બે ત્રણ મિનિટમા ઉંઘી જશે, જ્યારે કોઇ વખત અડધોક કલાક પણ થશે.

જો તે અડધો કલાકે પણ ન ઉંઘે તો પછી તેના પર એ પ્રયોગ બીજા દિવસે અજમાવો. તે માટેનો વખત આગલા દિવસનોજ રાખવો.

આ પ્રયોગથી વિધેય સારો છે કે નહિ તેની સાબીતી મળશે, અને તમે તમારા માટે એક સારો વિધેય શોધી કાઢી શકશો.

૩૪ મીઠી સુગંધી.

તમે જેને વશ કરવા ચાહતા હો તેને એક ખુરશી પર બેસાડો અને તેની સામે એક ટેબલ મુકો. એ ટેબલ ઉપર એક બંધ શીશી (bottle) ગોઠવો. વિધેયને કહો કે "શીશીમાં ઉંઘ આવે એવી એક સરસ દવા છે તેનો બુચ ઉઘાડીને સુંઘવાથી સરસ અસર થાય છે અને સુંઘનાર ઉંઘમાં પડે છે. તેની સુગંધી ઘણીજ મધુર છે, જો કે કેટલીક વખત કોઇને તે ગમતી નથી."

બે મિનિટ તેને ટેબલ નજદિક બેસીને તે શીશી સામે જોવાને કહો,

બાદ તેનો બુચ ઉઘાડો, અને વિધેયના નાક આગળ ધરો.

એકાદ મિનિટ પછી તેને કહો કે "કેવી સરસ સુગંધ છે: તમને તે બહુ સારી લાગે છે. તમને તેથી મજાની ઉંઘ આવશે. જુઓ તમને ઉંઘ આવતી લાગે છે,–તમારી આંખ ભારી થતી દેખાય છેઃ–તો ઉંઘી જાઓઃ–તમને ઉંઘ આવે છેઃ–ઉંઘો–ઉંઘો–તમારૂં માથું ઝુલી પડે છે–ઉંઘો."

એ વખત અગાઉ જણાવેલા ઉંઘના સૂચન આપો.

જો વિધેય સારો હશે તો આ સૂચન મળતાંજ ઉંઘી જશે.

જો પાંચ મિનિટમાં તે નહિ ઉંઘે તો બીજી રીતનો ઉપયોગ બીજે દિવસે એજ વખતે કરજો.

શીશીમાં કોઇ મીઠી સુગંધી હોય તો સારૂં–પણ તેની ખાસ જરૂર નથી. સાદું પાણી પણ ચાલશે.

૩૫ સારો વિધેય શોધી કાઢવા માટે.

તમારા વિધેયને ખુરશી પર સુખચેનથી બેસાડો.

તમારા હાથથી તેની આંખો ઢાંકી દો.

બાદ તેના માથાના મધ્યમાં તમારી એકાદ આંગળી દબાવો.

હવે તેને કહો કેઃ "**જે ઠેકાણે હું આંગળી દાબું છું, તે જગ્યા પર તમારી બંધ આંખોમાંથી જોવાની તજવીજ કરો. આંખોના ડોળા પાંપણમાંથીજ ઉંચા કરો અને જુઓ,-જુઓ,-જુઓ-**"

બે ત્રણ મિનિટ તે જોવાની કોશિશ કરે તે બાદ તેના માથા પર દબાવેલી આંગળી લઇ લો.

બાદ તમારા જમણા હાથનો અંગુઠો તેના નાકના મૂળ ઉપર અને બીજી આંગળીઓ તેના માથા પર મૂકો.

હવે તેનો જમણો હાથ તમારા ડાબા હાથમાં લઇ નીચેની મતલબના સૂચન આપોઃ—

"તમારી પાંપણો ભારી થાય છે-વધુ ભારી થાય છે-તે ભારી થઈ છે-હવે તમારી આંખો મજબૂત બંધ થઇ ગઇ છે-હવે જો તમે તે ઉઘાડવા પ્રયત્ન કરશો તો ઉઘડી શકશે નહિ-તમે પણ એવી પ્રેરણા કરો કે તે ઉઘડી શકશે નહિ-તમે મારા વિચારને ટેકો આપજો-હું કહું તેમ કરજો-જુઓ! હવે તમારી આંખો મજબૂત બંધ થઇ છે-હું જ્યારે ત્રણ ગણી રહું ત્યારે તમે તે ઉઘાડવા પ્રયત્ન કરશો તે છતાં ઉઘડશે નહિ.

૧-તમારા પાંપણો ભારી થયા છે.

૨-તમારી આંખો ચોંટી ગઇ છે.

૩-તમારી આંખો એવી મજબૂત બંધ થઈ છે

કે હવે તમે તે ઉઘાડી શકશો નહિ—ઉઘાડી શકશો નહિ -આંખો મજબૂત બંધ થઇ છે-સજડ બંધ થઈ છે-બંધ થઈ છે."

ત્રણુ કહેતાંજ તમે તમારા જમણા હાથમાં તેનું માથું જોરથી પકડો અને તેનો જમણો હાથ તમારા ડાબા હાથમાં લો-તે પણ મજબૂત પકડો.

હવે તે આંખો ઉઘાડવા પ્રયત્ન કરશે તોપણ ઉઘાડી શકશે નહિ.

જો તે નહિ ઉઘાડી શકે તો તેના પર અસર થઇ છે એમ નક્કી જાણજો. હવે તમારે તેની પર જે કોઈ બીજી અસર કરવી હોય તેના સૂચન આપો. પાણીને ગુલાબજળ કહો-લાકડીને સર્પ કહો-અંજીરને નારંગી કહો અને તેમ તે જરૂર માનશે.

૩૬ અંગુઠાનો અખતરો.

તમારા ડાબા હાથથી વિધેયની ગરદનનો પાછલો ભાગ પકડો અને જમણા હાથનો અંગુઠો તેની આંખોથી દશેક ઇંચ જેટલો દૂર રાખો.

તેને કહો કે તે આંગળી સામે એકી નજરે જુએ.

ઘણીજ ધીમે ધીમે તમારો અંગુઠો ખસેડીને તેની આંખોની છેક પાસે લાવો.

તેની આંખો નજદિક અંગુઠો જતાંજ તેને કહો કે "તમારી આંખો બંધ કરો."

આંખો બંધ થયા બાદ આગલા પ્રયોગની માફક ઉંઘના સૂચન આપો, અને તેનું માથું તમારા હાથથી દબાવીને પાંપણો ભારી થવાના સૂચનથી શરૂ કરી છેવટે ઉંઘના સૂચન આપો.

૩૭ દાંતોનો પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરસી પર આરામથી બેસાડો.

તેની આંખો બંધ કરવા કહો.

પછી કહો કે "તમારા દાંત મજબૂત ભીડો."

પાંચેક મિનિટ તે દાંત ભીડે તે બાદ આગલા પ્રયોગની માફક તેને ઉંઘના સૂચન આપી કહો કે તે તેના દાંત ઉઘાડી શકશે નહિ.

તે થોડી વારમાં ઉંઘી જશે.

૩૮ ઉભા વિષય પર પ્રયોગ.

વિષયને ઉભો રાખો અને તેની આંખો બંધ કરવા કહો.

આંખો બંધ થયા બાદ તેના માથાના પાછલા ભાગ ઉપર ધીમેથી તમારો હાથ મૂકો અને કહો કે **"હું જેમ જેમ મારો હાથ ખેંચીશ તેમ તેમ તમને પાછળ હઠવાનું મન થશે."**

પછી ધીમે ધીમે હાથ ખેંચો અને કહો કે **"હવે તમને પાછલી** તરફ **પડવાનું મન થાય છે-તમે પડો છો-તમે પડો છો."** એ મતલબના સૂચન આપ્યાંજ કરો.

ઘણુ ખરૂ તે તમારા હાથ તરફ પડશેજ, અને જો તે પડે તો તેને ઝીલી લેવા ચૂકશો નહિ.

એક વખત તે પાછળ પડવાની વળણ બતાવે કે ફરીથી તેને ઉભો રાખો, પણ તમારો હાથ તેની ગરદન પર ન મુકતાં ગરદન પાસેજ રાખો અને કહો કે "હું **જેમ હાથ ખસેડીશ તેમ તમને પાછળ પડવા મન થશે"**

જો તે એ સૂચન પ્રમાણે પડવાની વળણ બતાવે તો તમે હવે તેની સન્મુખ જાઓ અને તેની આંખો પર તમારા અંગુઠા દાબી કહો કે **"હવે તમારી આંખો ઉઘડશે નહિ-તે મજબૂત મીંચાઈ** ગઇ **છે-હવે તે નહિ ઉઘડે-ઉંઘી જાઓ-ઉંઘી જાઓ."**

તે ઉંઘી જશે.

૩૯ નખ ઉપર દબાણ કરવાથી આવતી ઉંઘ.

જેના પર તમે પ્રયોગ કરવા ચાહતા હો તે વિષયને એક ખુરસી પર ટટાર બેસાડો અને આરામથી બેસવા કહો.

બાદ તેને આંખો બંધ કરવા જણાવો.

તેનો જમણો હાથ પકડો અને તેની બીજી અને ત્રીજી આંગળીઓની નીચે તમારી આંગળીઓ રાખી તે ઉપર તમારો અંગુઠો રાખી તે આંગળીઓ ધીમે ધીમે અંગુઠાથી દબાવો. આ દબાણ વિષયની ઉપર બતાવેલી આંગળીઓની પીઠ ઉપરના પહેલા વેઢા અને નખની વચ્ચેના મધ્ય ભાગ ઉપર આવવું જોઇએ.

દબાણ કરતા ઉંઘના સૂચન અગાઉના પ્રયોગોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આપો.

વિષયને નિદ્રા આવશે.

૪૦ હાથ પકડાવીને ઉંઘ લાવવાની રીત,

વિષયને ઉભો રાખો અને તમે તેની સામો ઉભા રહો.

હવે તમે તેને તમારા હાથ આપો અને તે પોતાના હાથથી મજબૂત પકડવા કહો.

બાદ તેની આંખોમાં ત્રાટક કરી તે જુઓ ને મનમાં ઉંઘના સૂચન આપો.

હવે તમે કહો કે **"તમારા હાથ તમે છોડવી શકશો નહિ—તમારા હાથથી મજબૂત રીતે તમે મારા હાથ પકડી રહ્યા છો અને હવે તે મારા હાથથી છુટી શકશે નહિ."** એ મતલબના સૂચન ચાલુ આપ્યા જાઓ.

હવે તેની આંખો બંધ કરવા કહો.

પંદરેક સેકંડ બાદ તેને કહો કે હવે આંખો ઉઘાડો, અને મારી આંખો તરફ જુઓ.

જેવી તેની આંખો તમારી આંખો સાથે એક થાય કે મક્કમ સ્વરથી કહો કે **"તમે મારા હાથમાંથી તમારા હાથ છોડવી શકશો નહિ-તમારા હાથ મારા હાથ સાથે ચોંટી બેઠા છે."**

જો તે પોતાના હાથ છોડવી શકે નહિ તો જાણજો કે તે વિષય થવા માટે લાયક છે, અને તે બાદ તેને આંખો બંધ કરાવી ઉંઘમાં નાંખો.

તે પછી તમારે જે પ્રયોગ અજમાવવો હોય તે અજમાવો.

૪૧ આંખોનું ચિત્ર જોવાનો પ્રયોગ.

ચસ્માવાળાઓ જે પ્રકારના આંખના ચિત્રો જાહેર ખબરમાં છપાવે છે તેવુ સફેદ કાગળ પર ચીત્રેલુ આંખનું એક મોટું ચિત્ર તૈયાર રાખો.

જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે વિષયને ખુરશી પર બેસાડો.

બાદ તેને એક નજરે તે ચિત્ર તરફ તાકીને જોવા કહો.

તે સાથે ઉંઘના સૂચન આપો.

થોડી વારમાં તે ઉંઘી જશે.

તે બાદ **"આંખના પોપચાં ઉઘડી શકશે નહિ"** તે દર્શાવનાર સૂચન, આગલા પ્રયોગોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આપો.

વિષય ભર ઉંઘમા પડશે અને તમારે જે કાંઈ પ્રયોગ કરવો હશે તે કરી શકશો.

૪૨ "નિદ્રા" શબ્દનો પ્રયોગ.

સફેદ કાગળ ઉપર મોટા અક્ષરે **"નિદ્રા"** એ શબ્દ લખો.

વિષયને ખુરશીમાં બેસાડી પેલો કાગળ તેના હાથમાં આપી તે ઉપર એકી નજરે જોવાને કહો: એમ બે ત્રણ મિનિટ તે જુએ તે બાદ તેને ઉંઘના સૂચન આપો. અને તેની આંખો બંધ થયા

બાદ તે ઉઘડી શકશે નહિ તે દર્શાવનાર સૂચન આગળના પ્રયોગ માફક આપો.

જો આંખ બે ત્રણ મિનિટમાં બંધ થાય નહિ તો તમારા હાથ વડે તેની આંખો બંધ કરો અને તે પછી આંખની પાંપણ ચોંટી જવાના સૂચન આપો.

૪૩ મગજ નીચેના ભાગ પર લક્ષ.

વિષયને ખુરશી પર આરામથી બેસાડો અને કહો કે કરોડના ઉપલે છેડે અને મગજની નીચે નિદ્રાનું સ્થાન છે. એ ભાગ ઉપર જો એકાગ્ર લક્ષ સ્થાપવામાં આવે તો નિદ્રા આવ્યા વગર નહિ રહે.

હવે તેને કહો કે તે તમારા વિચારને ટેકો આપે અને બીજા વિચાર ન કરે.

બાદ તેને કહો કે "**આંખો બંધ કરી કરોડના ઉપલે છેડે અને મગજના નીચેના** ભાગપર તમારૂં લક્ષ સ્થાપો. તેમ કરવાથી નિદ્રા આવશે."

થોડીક મિનિટ તે લક્ષ સ્થાપે તે બાદ તેને ઉંઘ આવે તે માટે તેની આંખોના પોપચાં મીંચાઇ જવાના સૂચન આગળ માફક આપો.

૪૪ મસ્તક પર ટકોરા.

વિષયને એક સુંવાળા બીછાના પર સૂવાડો: બાદ તેના માથાના મધ્ય ભાગના કપાળ તરફના આગલા ભાગ ઉપર ધીમે ધીમે બબ્બે ત્રણ ત્રણ પળને તફાવતે ટકોરા મારો.

તેમ કરતાં તેને ઉંઘ આવવાના સૂચન સંભળાવો.

બાદ ચાલુ સૂચન આપવા છતાં વિષય ઉંઘે નહિ તો તેના મસ્તકના મધ્ય ભાગ ઉપર તમારી એક આંગળી દબાવી કહો કે "હું આંગળી દબાવીશ કે તમે ઉંઘી જશો."

આમ કહેતાંજ તમે તમારા નસ્કોરાં ઉંઘ આવે તે વખતે જેમ બોલે તેમ બોલાવો અને ઉંઘવાનો દેખાવ કરો.

વિષેય તમારી સૂચના મળતાં ભર ઉંઘમાં પડશે.

૪૫ વિજળીક બત્તીથી આવતી ઉંઘ.

એક વિજળીક બત્તી એવા પ્રકારની આવે છે કે જે મજબૂત હાથે પકડતાં સળગે છે, અને હાથની પકડ નરમ પડતાં બુઝાઇ જાય છે.

એ બત્તી વિષેયને આપો અને તેને મજબૂત રીતે પકડવા કહો.

બાદ તેની રોશની પર એકી નજરે જોવા કહો.

જ્યાં સુધી તેની નજર તેના પર એકજ લક્ષથી સ્થાપેલી હશે ત્યાં સુધી તે ઉંઘશે નહિ પણ તે બાદ થોડા વખતમાં તેને નિદ્રા આવવા માંડશે. તેના પોપચાં ભારી થશે અને તે ઉંઘી જશે.

એ વખતે તમે તેને ઉંઘના સૂચન આપો.

તેને ઉંઘ આવતાં તેની પકડ નરમ પડશે અને બત્તી બુઝાઈ જશે. બાદ તે બત્તી લઈ લો.

હવે તેને ભર ઉંઘના સૂચન આપો.

૪૬ હાથની નાડીના ધબકારાનો ઉપયોગ.

વિષેયને પોતાના હાથની નાડીના ધબકારા એક ચિત્તે ગણવા કહો.

તે ગણવા સાથે તેને કહો કે **"ઉંઘનો વિચાર કરો."**

વળી તેને કહો કે **"જ્યારે તમે એકસો ગણશો કે તમને ઉંઘ આવશે."** હવે તેને કહો કે **"તમારા હૃદયના ધબકારા નરમ પડે છે અને તમને ઉંઘ આવે છે-ઉંઘ આવે છે-આંખના પોપચાં ભારે થાય છે"** એ પ્રકારે તેને ઉંઘના સૂચન આપો.

ત્રણેક મિનિટ તે ધબકારા ગણશે એટલે તેને ઉંઘ આવશે.

૪૭ આંખ દબાવવાથી આવતી નિદ્રા.

વિધેયને ખુરશીમાં આરામથી બેસાડો.

બાદ તેની આંખ ઉપર બે ત્રણ મિનિટ ત્રાટક કરો-તમારી આંખોમાંથી એકી નજરે જુઓ.

બાદ તેની આંખો બંધ કરો.

તે પછી તમારા આંગળાનો ચત્તો ભાગ તેની બંધ થયેલી આંખ પર ધીરે ધીરે ફેરવો અને ઉંઘના સૂચન આપો.

છેવટે આંખો ઉઘડી શકશે નહિ તે મતલબના સૂચન આપો.

૪૮ નખને દબાવવાથી આવતી ઉંઘ.

વિધેયને ખુરશી પર આરામથી બેસાડો: તમે બીજી ખુરશી પર સામે બેસો.

હવે તેના બે હાથ તમારા બે હાથમાં પકડો, અને તેના હાથની વચ્ચેની આંગળી પરના નખ સખત જોરથી દબાવો.

એ નખ એટલા જોરથી દબાવો કે તેને જરા દુઃખ થાય.

એ વખતે તમે તેની આંખમાં એકી નજરે મક્કમતાથી જુઓ અને કહો કે "**નખમાં થતા દુઃખ જેવું દુખ તમારા આખા હાથ પર થશે અને તેમ થતાં તમારી આંખો ભારી થવા માંડશે**"

વિધેય થોડીજ પળો બાદ આંખો બંધ કરી કહેશે કે તેને આંગળીમાં પીડા થાય છે.

જો ત્રણ ચાર મિનિટમાં તે આંખ બંધ કરે નહિ તો પોપચાં ભારે થવાના સૂચન આપો.

૪૯ અદ્દભનો પ્રયોગ.

વિધેયને આરામથી ખુરસી પર બેસાડો.

હવે તેને આંખ બંધ કરવા કહો.

પછી તેને કહો કે **"એવી રીતે અદબ વાળો કે બંને હાથની વચલી આંગળી બંને હાથની કોણીના ઉપસેલા ભાગ પર આવે. તેમ થતાં બે મિનિટ બાદ વિજળીક પ્રવાહ બંને હાથમાં પસાર થતો જણાશે. અને તે બંને હાથમાં ચાલુ થશે."**

"એ પ્રવાહ ચાલુ થતાં તમારી આંખો ઘેરાવા માંડશે અને શરીર ભારી થશે."

પછી તેને વિજળીક પ્રવાહ ચાલુ થવાની ખબર પડે છે કે નહિ તે પૂછો. જો તેને તે પ્રવાહ જણાય તો તેને બેશક તૂરતજ ઉંઘ આવશે.

તેજ વખતે ઉંઘના સૂચન આપતા રહો.

થોડા વખતમાં તે ઉંઘી જશે.

૫૦ હાથેલીથી આંખો બંધ કરવાનો પ્રયોગ.

તમારા વિષયને આખો બંધ કરી ખુરશી પર બેસવા કહો.

પછી તેને કહો કે તમારી બે આંખો પર તમારી હાથેલી દબાવો એ રીતે ત્રણ ચાર મિનિટ તેને પોતાની આંખો દાબેલી રાખવા દો.

હવે તેને ઉંઘના સૂચન આપો, અને કહો કે. **"તમારા હાથ ભારે થઇ ગયા છે, અને તેનો ભાર પળે પળે વધતો જાય છે. તે સાથે તમારી આંખો પણ ભારે થાય છે."**

આવા સૂચન આપતા રહો અને તે સાથે ઉંઘના સૂચન આપો.

ધીરે ધીરે તે ઉંઘી જશે અને બંને હાથો આંખો પરથી નીચે સરી પડશે.

એ પરથી જણાશે કે તેની ઉંઘ કેવી મજબૂત છે. બાદ તેના પોપચાં ભારે થાય અને તે ઉઘડીજ ન શકે એવી મતલબના આગળ માફક સૂચન આપો.

૫૧ નિદ્રામાં ઘડીયાળના ટકોરાનો ઉપયોગ.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડો અને તેની આંખો બંધ કરો.

બાદ તેના કાન નજદિક એક નાનું ઘડીયાળ ધરો અને તેને કહો કે તેના ટકોરા તે એક ચિત્તે ગણે અને ઉંઘના સૂચન પોતાને આપે.

ત્રણ ચાર મિનિટ ઘડીયાળ એ રીતે રાખો અને ઉંઘના સૂચન પણ આપતા રહો. બાદ ધીરે ધીરે ઘડીયા ખેંચી લો અને કહો કે "ઘડીયાળના ટકોરા ધીમા પડતાં જાય છે, અને જેમ જેમ તે ધીમા પડશે તેમ તેમ તમને વધુ ઉંઘ આવશે."

બાદ ઉંઘના સૂચન આપો અને તે ઉંઘી જશે.

૫૨ વાટકાનો ઉપયોગ.

કાંસાનો એક વાટકો લો અને ખુરશીમાં આંખ મીંચી બેઠેલા વિધેય નજદિક તે રાખી તેનો એક ટકોરો વગાડો.

જ્યારે તે અવાજ બંધ થાય ત્યારે તેને કહો કે આંખ ઉઘાડે.

પાછો વાટકાનો બીજો ટકોરો વગાડો.

એ વખતે તેને આંખો બંધ કરવા કહો.

પાછો અવાજ અટકી જાય કે તેને આંખ ઉઘાડવા જણાવો. તેને કહો કે "જ્યારે વાટકાનો અવાજ બંધ થાય ત્યારે તમારે આંખ ઉઘાડવી પણ તેમાંથી અવાજ નીકળે એટલે તે બંધ કરવી." પણ જેમ જેમ ટકોરાની સંખ્યા વધશે તેમ તેમ તેને આંખ ઉઘાડવાની મુશ્કેલી વધશે અને છેવટે તે આંખ ઉઘાડી શકશેજ નહિ.

ત્રણ ચાર ટકોરા બાદ ઘણા વિધેય ઉંઘી જશે, જ્યારે થોડાક વિધેયજ એવા નીકળશે કે જેઓ ઉંઘી જવા માટે વધુ વખત લેશે.

૫૩ સંખ્યા ગણવાથી આવતી ઉંઘ.

વિધેયને ખુરશી પર આંખ મીંચીને સુખ ન્હેનથી બેસાડો,

અને કહો કે **તે એકથી દસ સુધી ગણે અને દસ ગણાય એટલે બંધ કરેલી પોતાની આંખો પાંચ પળ સુધી ઉઘાડી રાખે.**

તેને સૂચન આપો કે તે **એક બે વખત એકથી દસની સંખ્યા ગણી રહેશે એટલે તેને આંખો ઉઘાડવાનું કઠણ થઇ પડશે અને પાંપણો એકદમ ભારી થવા માંડશે.**

પહેલી વખત દસ ગણ્યા પછી પાંચ સેકંડ તેણે આંખો ઉઘાડી ફરીથી એકથી દસ ગણવા જોઇએ અને પાછી આંખો પાંચ પળ ઉઘાડવી જોઇએ.

આ રીતે બે ત્રણ વખત કર્યા બાદ તેનાં ચક્ષુ ભારી થઇ જશે અને છેવટે તે ઉંઘી જશે.

આ સઘળો વખત ઉંઘના સૂચન આપતા રહો.

૫૪ લોહચુંબકનો નિદ્રા લાવવામાં ઉપયોગ

એક લોહચુંબક લો અને ખુરશી પર આંખ બંધ કરી બેઠેલા વિષયની આંખોની વચ્ચેના ભાગ ઉપર તે લોહચુંબકના બે છેડા ધરો.

બીજો હાથ તેના માથા પર મુકો અને માથાની ટોચ ઉપર તે હલકેથી રાખો.

હવે તેને કહો કે લોહચુંબકમાંથી વિજળીક બળ તેની આંખોમાં દાખલ થઇને ઉંઘ આવશે. બે ત્રણ મિનિટ લોહચુંબક તેની આંખો વચ્ચે કપાળ આગળ રાખવાથી તેની આંખો ભારી થવા માંડશે. તે બધા સમય દરમિયાન ઉંઘનાં સૂચન તેને આપતા રહેજો.

બાદ તેને આંખોના પોપચાં ભારે થવાના સૂચન આપો અને તે ઉઘડી શકશે નહિ તેની કસોટી લો. પોપચાં ભારે થવાના સૂચન આપવાથી એ પરિણામ આવ્યા વિના નહિ રહે.

૫૫ માર્જન-પાસીસ આપવાથી આવતી નિદ્રા.

વિધેયને સ્વસ્થતાથી ખુરશીમાં બેસાડો.

બાદ તેના માથાપરથી ઘુંટણ સુધી પાસીસ-માર્જન-આપો.

જ્યાં સુધી તે નિદ્રાદેવીને આધિન થાય ત્યાં સુધી પાસીસ આપો અને તે આપતાં ઉંઘ ।। સૂચન આપો.

પાસીસ બહુજ ધીરે આપો.

થોડી વારમાં વિધેય નિદ્રાવશ થશે.

દરેક માર્જન વખતે તેને ઉંઘ લાવવા માટેનો તમારો સંકલ્પ દૃઢ રાખજો.

૫૬ માથું ફેરવવાનો પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરશીમાં સારી રીતે બેસાડો.

બાદ તેના મગજના નીચલા છેડા પર અને તેની પીઠની કરોડના ઉપલા છેડા પર તમારા ડાબા હાથની આંગળીઓ મુકો.

એજ વખતે જમણા હાથનો અંગુઠો નાકના મૂળ ઉપર અને બીજી આંગળીઓ ડાબા લમણા ઉપર મુકવી.

પછી વિધેયનું માથું ઘડીયાળના કાંટા જે દિશામાં ફરે છે તે દિશામાં ચક્કર ચક્કર ફેરવો—બહુજ ધીમે ધીમે ફેરવો.

સાથે સાથે ઉંઘના સૂચન આપો.

૫૭ લોહ ચુંબક હાથમાં પકડવાથી આવતી નિદ્રા.

એક લાંબું લોહચુંબક ખુરશીમાં આંખ મીચી બેઠેલા વિધેયના હાથમાં આપો. તેનો એક છેડો જમણા હાથમાં અને બીજો છેડો બીજા હાથમાં આપો.

હવે તેને જણાવો કે તેણે તેના દરેક છેડામાંથી પોતાના હાથમાં

આવતા વિજળીક પ્રવાહનો વિચાર કરવો, કેમકે લોહ ચુંબકના દરેક છેડામાંથી વિજળીક પ્રવાહ વહેવો શરૂ થશે.

તે બે ત્રણ મિનિટ લોહચુંબક પકડશે કે તેને ઉંઘ આવી જશે.

તે જેટલો વખત લોહચુંબક પકડી રાખે ત્યાં સુધી તેને ઉંઘના સૂચન આપજો.

૫૮ ચાવીનો વિચિત્ર ઉપયોગ.

તમારા ઘરના તાળાની ચાવી લો.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડી આંખ મીંચી દેવા કહો.

હવે તેને કહો કે તેના હાથમાં એક જોરદાર મેગનેટ આપવામાં આવે છે જે હાથમાં રાખતાં તેની આંખો ઘેરાવા માંડશે. હવે પેલી ચાવી તેને આપો.

બાદ તમારા જમણા હાથનો આંગળો તેના મગજ પર દબાવો અને તેને ઉંઘના સૂચન આપો.

આમ ચાર મિનિટ કરો.

વિધેય ઉંઘી જશે.

૫૯ ચાવીનો બીજી રીતે વિચિત્ર ઉપયોગ.

વિધેયને ખુરશી પર આરામથી બેસાડો અને તેની આંખો બંધ કરાવો.

બાદ આગલા પ્રયોગમાં જણાવેલી ચાવી તેના મગજના છેડા પર દબાવો અને કહો કે તેના મગજમાં વિજળીક પ્રવાહ દાખલ કરવામાં આવે છે. તે પ્રવાહ ધીમે ધીમે દાખલ થાય છે. તેના સૂચન આપો.

તે સાથે એવા સૂચન પણ આંપો કે જેમ જેમ ધીમે ધીમે વિજળીક પ્રવાહ તેના મગજમાં દાખલ થશે તેમ તેમ તેના આંખના

પોપચાં ભારી થતાં જશે અને તેને ઉંઘ આવશે.

ત્રણ ચાર મિનિટ એ રીતે સૂચન આપતાં વિધેય ઉંઘી જશે.

૬૦ વિજળીક બેટરીના કરંટ.

વિજળીક બેટરીનો આ પ્રયોગમાં ઉપયોગ કરવાનો હોવાથી એક નાની વિજળીક બેટરી લાવો.

વિધેયને ખુરશીમા બેસાડો આંખો બંધ કરવા કહોઃ તમે પાસે ઉભા રહો.

બાદ તેના બંને હાથમાં વિજળીક બેટરીના બે જુદા જુદા તાર આપો અને ધીમો-બહુ નરમ-વિજળીક કરંટ છોડો.

તેને કહો કે બે ત્રણ મિનિટમાં તે ઉંઘી જશે. વિજળીક પ્રવાહ બે ત્રણ મિનિટ બહુજ ધીમેથી આપજો અને ઉંઘના સૂચન આપજો.

વિધેય જલદી ઉંઘી જશે.

૬૧ ઘડીયાળના સેકંડ કાંટાથી ઉત્પન્ન થતી નિદ્રા.

વિધેયને આરામથી ખુરશીપરથી ટટાર બેસાડો અને તમારા ગજવામાંથી એકાએક સેકંડ કાંટાવાળું તમારૂં નાનું ઘડીયાળ કાઢો.

હવે તેને કહો કે "**હું એક બહુજ સહેલો અને વિચિત્ર અખ્તરો કરૂં છું. તમે આ ઘડીયાળના સેકંડ કાંટા તરફ તમારૂં લક્ષ આપો. તેની પહેલી ત્રીસ સેકંડ સુધી તમે તે ઉપર જોયા કરો, પછી તમારી આંખો બંધ કરો, અને બીજી ત્રીસ સેકંડ પુરી થાય કે તમે તમારી આંખો પાછી ઉઘાડો.**"

ફરીથી કહો કેઃ-"**તમે બે વખત એ રીતે આંખો ઉઘાડ દે કરશો તે પછી તમારી આંખો ભારે થતી લા-**

ગશે. તમારા પોપચાં ભારી થશે અને પાંચ વખત તેમ કર્યા બાદ તમે તમારી આંખો ઉઘાડી શકશો નહિ."

તમે આ આખો વખત તેની પાસે ઉભા રહી નિદ્રાનાં સૂચન આપ્યા કરજો. વિધેય પાંચેક મિનિટમાં ઉંઘી જશે.

૬૨ બગાસાં ખાઓ.

તમે જેના પર તમારી સત્તા અજમાવવા માંગતા હો તેને પથારીમાં સુવાડો. પથારી ઘણીજ નરમ અને સુંવાળી હોવી જોઇએ. હવે તેને કહો કે **"બગાસાના વિચાર કરો: અને બને તેટલા વધુ બગાસા કુદરતી રીતે ખાઓ."**

તેને ચત્તોજ સુવાડજો.

જેમ જેમ તેને બગાસા આવવા માંડે તેમ તેમ તેને ઉંઘના સૂચન આપો, અને ચાર પાંચ બગાસાં આવતાં તેની આંખો ભારી થવા માંડશે અને તે ઉંઘી જશે.

૬૩ જીભ અને આંગળીઓનો ઉપયોગ.

વિધેયને સગવડતાથી એક ખુરશીમાં બેસાડો અને આંખો બંધ કરવા કહો. તમે તેની પાસેજ ઉભા રહો.

બાદ તેને કહો કે **"તમારા ડાબા હાથની બે પાસેની આંગળીઓને એક એક પર ચઢાવો.**

હવે પહેલા એક આંગળીનો છેડો જીભના છેડાને લગાડો અને અડધી મિનિટ બાદ-થોડી વાર બાદ તે આંગળી કાઢી લઈ બીજી આંગળીનો છેડો જીભને લગાડો.

તમે એકને બદલે બીજી આંગળીનો છેડો જીભને લગાડશો નહિ.

ધ્યાન પૂર્વક આ કામ કરો પણ ત્રણ ચાર વખત

કર્યા બાદ તમે કઇ આંગળીથી જીભને સ્પર્શ કરવો તે ભૂલી જશો અને તમને ઉંઘ આવવા માંડશે એટલુંજ નહિ પણ જીભને આંગળી લગાડવાનું કામ નિયમિતપણે કરી શકશો નહિ.

"જ્યારે આમ થશે ત્યારે તમને ઉંઘ આવશે તમારી આંખના પોપચાં ભારી થશે-તમે ઉંઘી જશો."

આ સૂચન આપ્યા બાદ તેને ઉંઘના ચાલુ સૂચન આપો.

૬૪ ટાંકણીનો ઉપયોગ.

વિધેયને એક ખુરશી ઉપર બેસાડી એક ટાંકણી આપો.

તેને કહો કે **"એ ટાંકણીને તમે તમારી એક આંગળી અને આંગળા વચ્ચે દબાવો"**

"તે દબાણ એક મિનિટ કર્યા બાદ બીજી એક મિનિટ તમે આરામથી બેસો."

"ફરીથી તમે ઉપર માફકજ કરો. તે બાદ પાછો એક મિનિટ આરામ લો. એમ અવારનવાર કરો. **થોડી વારમાં તમારા હાથમાં ખાલી આવશે, તમારી આંખો ભારી થવા માંડશે અને તમે ઉંઘી જશો,"**

તમે ઉંઘના સૂચન ચારેક મિનિટ આપો અને તે ઉંઘી જશેજ.

૬૫ ઉંઘનો ઢોંગ કરતાં આવતી ઉંઘ.

વિધેયને એક સુંવાળી પથારી પર સૂવાડો.

તેને કહો કે **તેણે પોતાના નસ્કોરા બોલાવી ઉંઘ આવતી હોય તેવો ઢોંગ કરવો અને એક મિનિટ નસ્કોરા બોલાવ્યા બાદ બીજી મિનિટ નસ્કોરા બોલાવ્યા વગર ઉંઘનો ઢોંગ કરવો.**

એમ અવારનવાર ચારેક મિનિટ કરવાથી ઝોકુ આવી જશે.

આખો વખત તમે ઉંઘના સૂચન આપજો.

૬૬ એકથી સો ગણો!

વિષયને ખુરશીમા આરામથી બેસાડો.

તેને તેના દરેક અંગ શિથિલ કરવા કહો.

હવે તેને તમારી આંખોમાં એકી નજરે જોવાનું કહો.

તમે તેની આંખો પર ત્રાટક કરો.

હવે તમે તેની સમક્ષ એકથી સો ગણવા માંડો.

અચકી અચકીને ધીમેથી સો ગણો.

તેને કહો કે **પચાસ ગણતાં તેની આંખો ભારી થશે અને પોણોસો ગણતાં તે ઉઘડી શકશે નહિ.**

એકસો પૂરા ગણાઇ રહેતાં તે નિદ્રાવશ થશે.

કેટલીક વખત એકી આંકડો બોલાતાં વિષયને આંખો ઉઘાડવા અને બેકી આંકડો બોલાતાં વિષયને આંખ મીંચવાનું કહેવામાં આવે છે, જેમ કરતાં વિષય ૧૫-૨૦ નો આકડો આવતાં ઉંઘી જાય છે, અને આંખો ઉઘાડી શકતો નથી.

આ વખતે ઉંઘના સૂચન ચાલુ રાખો.

૬૭ મંત્રેલા ચોખા.

વિષયને ખુરશીમાં બેસાડો.

તે અગાઉ તમે થોડાક ચોખા લો અને તેમાં તમારા સંકલ્પ બળથી નિદ્રા દાખલ કરતાં હો તેમ નિદ્રાની ભાવના દાખલ કરો.

એ ચોખા વિષયને તેના હાથમાં આપો અને કહો કે તે તેનો દરેક દાણો લઇ સુંઘે અને તેમાંનો એક દાણો એક તરફ અને

બીજો બીજી તરફ ફેંકે.

આ અગાઉ તેને કહો કે એ ચોખા મંત્રેલા છે અને તેમાં ઉંઘ લાવવાની શક્તિ છે.

તે ચોખા સુંઘતો જાય તેમ તેને ઉંઘના સૂચન આપો. તેમ કરતાં તે જલદી ઉંઘી જશે.

૬૮ રંગની આંખો પર અસર.

જુદા જુદા રંગની ચાર ધ્વજા અથવા વાવટા બનાવો.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડીને કહો કે તેણે એ વાવટાઓના જુદા જુદા રંગ ધારવાના છે.

એ ધ્વજાઓ વિધેયથી ત્રણ ફુટ દૂર એક એક પાસે ઉભી મુકો.

હવે તેને કહો કે તેણે પહેલા એક ઉપર, પછી બીજા ઉપર, પછી ત્રીજા ઉપર અને તે બાદ ચોથા વાવટા ઉપર જોવું અને તેના રંગનું નામ ધીરે ધીરે બોલવું.

એમ દસેક વાર તે કરશે એટલે તેને ઉંઘ આવી જશે.

જો તેટલા વખતમાં તે ઉંઘી ન જાય તો તેને વધુ વખત એ ક્રિયા ચાલુ રાખવા દો. તે થોડા વખતમાં આંખો બંધ કરી દેશે.

આ વખતે તેને ઉંઘના સૂચન આપો એટલે તેને ગાઢ નિદ્રા આવશે.

૬૯ ઇંટોની ગણત્રી.

વિધેયને ખુરશી પર આરામથી બેસાડો.

બાદ તેને ધીમે ધીમે સામી દિવાલની ઇંટ ગણવા કહો.

તેને કહો કે " નીચેથી ઉપર સુધી દરેક ઇંટ ધીમે ધીમે ગણો."

જો તે એક વખત તેમ કરી રહે તો ફરીથી નીચેથી ઉપર

સુધી ગણવા કહો.

તેજ વખતે તેને કહો કે બે ત્રણ વખત ગણતાં તેની આંખો ભારી થવા માંડશે, પોપચાં ખુલશે નહિ અને તે ઉંઘી જશે.

ઉંઘના ચાલુ સૂચન તેને આપો.

૭૦ પુસ્તકનો પાઠ.

વિધેયને આંખ બંધ કરાવી ખુરશીમાં સારી રીતે બેસાડો.

તેના હાથમાં એક પુસ્તક આપો અને કહો કે " તે પુસ્તકમાં ઉંઘના પાઠ છે, જે તમારે બંધ આંખે વાંચવાના છે.

એ પુસ્તકનું દરેક પૃષ્ઠ તમે ધીરે ધીરે ફેરવો અને કલ્પના કરો કે તેના દરેક પૃષ્ઠ પર મોટા અક્ષરે ઉંઘ શબ્દ લખેલો છે."

થોડાક પૃષ્ઠો ફેરવ્યા બાદ તે શિથિલ થતો જણાશે અને તેનો હાથ ધીમે ધીમે પાનાં ફેરવતો અટકી જશે.

એ વખતે તે ઉંઘમાં પડશે જ્યારે તેની આંખો ઘેરાવા માંડે ત્યારે તમે તેને ઉંઘનાં સૂચન આપો.

૭૧ હાથો પહોળા કરવાથી આવતી નિદ્રા.

વિધેયને જમીન ઉપર અથવા સેત્રંજી પર ઉભો રાખો.

બાદ તેને આંખો મીંચવા કહો.

હવે તેને કહો કે તે પોતાથી બનતા વધુ પ્રમાણમા પોતાના હાથ પહોળા કરે અને તેના હાથમાં એક રબર આપ્યું હોય અને તે વધુમાં વધુ પહોળું તાણવું પડતું હોય તેમ કરે.

એક વખત ધીમે ધીમે એ રીતે કર્યા બાદ તેણે એક મિનિટ હાથ ઝુલતા પડવા દેવા, પણ તે બાદ આગળ માફક કરવું.

તેમ તે ચાર પાંચ વખત કરશે કે તેને ઉંઘ આવવા માંડશે અને તેના હાથ વધુ વખત કામ કરી શકશે નહિ.

તે સાથે તેની આંખો ભારી થવા માંડશેઃ એ વખતે તેને પહેલાં આંખ ભારી થવાના અને પછી ઉંઘના સૂચન આપો.

તે થોડા વખતમાં ભર નિદ્રામાં પડશે.

૭૨ કાનમાં આંગળી મુકવાનો પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરશી પર સારી રીતે બેસાડો.

બાદ તેની પાછળ તમે ઉભા રહો અને તેના બે કાનમાં તમારા બે હાથની આંગળીઓ ધીમેથી મુકી, તે કંઈ પણ સાંભળી ન શકે તેમ તેના કાન બંધ કરો.

આમ એકાદ મિનિટ કર્યા બાદ એકાએક આંગળીઓ કાનમાંથી ખેંચી લો અને તેના માથાને મથાળે તમારા એક હાથની હાથેલી અથવા આંગળીઓ મુકી કહો કે "**તમારી આંખો ઉઘડી શકશે નહિ.**"

આ સૂચન થોડો વખત આપો અને તેની આંખો ઉઘડશે નહિ.

૭૩ મધુર અત્તર.

વિધેયને એક ખુરશીમાં બેસાડી બે ટીપાં અત્તર છાંટી સુગંધી કરેલો રૂમાલ તેના હાથમાં આપો.

એ અત્તર મધુર હોવું જોઇએ—બહુ જલ્લદ નહિ.

હવે વિધેયને કહો કે એ અત્તરમાં ઉંઘ લાવવાનો ગુણ છે અને તે તમે સુંધશો કે તરતજ તમારી આંખો ભારી થતી જશે.

તમે ઉંઘના સૂચન તે સાથે આપતા રહો.

થોડી વખતમાં તેની આંખો ભારી થઇ તે ઉંઘવા માંડશે.

૭૪ છતના ખુણા ગણવાનો પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરશીમાં આરામથી બેસાડો.

તેને કહો કે " તમે ઉંચે, ઓરડાની છત ઉપર જુઓ. "

હવે તેને કહો કે "તેના દરેક ખુણા ધીમે ધીમે આંખોથી તપાસી તે દરેકને એક, બે, ત્રણ, ચાર, એમ ગણો."

બહુજ ધીમે ધીમે આ ગણત્રી કરવા તેને કહો.

તે સાથે તેને ઉંઘના સૂચન આપો.

થોડા વખતમાં તેની આંખો ભારી થવા માંડશે અને તેને ઉંઘ આવશે.

આ પ્રયોગ આંખો બંધ કરીને પણ કરાવી શકાય.

૭૫ જીભ બહાર કાઢવાનો પ્રયોગ

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડયા બાદ તેને આંખો બંધ કરવા કહો.

વધુમાં કહો કે "**તમે તમારી જીભ તાળવા સાથે ચોંટાડો**

"હવે તમારી જીભ બહાર કાઢો-જેટલી બને તેટલી લાંબી કાઢો.

"હવે પાછી તાળવે લગાડો.

"હવે પાછી બહાર કાઢો. એમ અવારનવાર કરો. એ સાથે નિદ્રા આવવાની ભાવના તમે ભાવતા રહો."

એ વખતે વિધાયકે પણ નિદ્રાના સૂચન આપ્યા કરવા.

થોડી વખતમાં વિધેય ઉંઘી જશે.

૭૬ રબર બોલ અથવા ક્રીકેટ બોલ.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડો.

બાદ તેના હાથમાં નાનો રબર બોલ અથવા ક્રીકેટ બોલ આપીને કહો કે "બોલ એક વખત એક હાથમાં અને તે બાદ બીજા હાથમાં ધીરે ધીરે મુકો અને તેમ જેટલી વખત કરવામાં આવે તેટલી વખતની સંખ્યા ગણો."

"આ રીતે બે ત્રણ મિનિટ કરશો એટલે આંખો ભારી થવા માંડશે અને તમને ઉંઘ આવવી શરૂ થશે." વિધાયકે ઉંઘના સૂચન આ બધા વખત આપ્યાં જવાં.

થોડી વારમાં વિધેય ઉંઘી જશે.

૭૭ આંગળીઓ ભીડાવવાનો પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડી બે હાથની આંગળીઓ ગરદન પાછળ ભીડાવવા અને આંખો બંધ કરવા કહો.

હવે તમે તેની સામે ઉભા રહો: તમારા હાથનો આંગળો તેના નાકના મૂળ ઉપર અને બીજી આંગળીઓ માથા પર રાખી તે ધીમેથી દબાવો.

તેને કહો કે તેની આંખો હવે ભારી થશે અને તેને ઉંઘ આવવા માંડશે.

આ રીતે બે ત્રણ મિનિટ કરો અને ઉંઘના સૂચન આપો.

હવે તેને કહો કે તમે ગરદન પર ભીડાવેલી આંગળીઓ છુટી પાડી શકશો નહિ.

તેજ વખતે તેને ઉંઘના વધુ સૂચનો આપો.

તે ભર ઉંઘમાં પડશે અને ભીડાવેલી આંગળીઓ છોડવી શકશે નહિ.

૭૮ શ્વાસ લેવાથી આવતી ઉંઘ.

વિધેયને સારા બીછાના પર સૂવાડો.

તેને કહો કે **"તમે એક, બે, ત્રણ, ગણતાં શ્વાસ અંદર ખેંચો અને બહાર કાઢો."**

"જ્યારે તમે શ્વાસ અંદર ખેંચો ત્યારે નિદ્રાની ભાવના ભાવો અને નિદ્રાનો શ્વાસ પેટમાં પહોંચે છે

એમ કલ્પના કરો."

બાદ પચાસેક ગણતાં સુધીમાં તે જો ઉંઘમાં પડયો ન હોય તો તેની આંખો તમારા હાથથી બંધ કરી તેને ઉંઘના સૂચન આપો.

ઘણું ખરૂં તે પંદરથી વીસ વખત શ્વાસ ઉચ્છવાસ લેશે તેટલામાં ઉંઘી જશે.

૭૯ પાછળ જોવાનો પ્રયોગ.

વિષયને ખુરશી પર બેસાડો.

બાદ તેને આંખો બંધ કરવા કહો.

તેને કહો કે **"તમારી પીઠ પાછળ કરોડ છે તે જોવા બંધ આંખે પ્રયત્ન કરો."**

"તે પ્રયત્ન ચાલુજ રાખો. તે કરોડ લાંબી, ગાંઠે ગાંઠ જોડાયલી છે, તેની કલ્પના કરો. તેના ઉપર તમે ઉપરથી નીચે અને નીચેથી ઉપર, તમારી બંધ આંખે નજર કરી તે જોતાં હો તેમ તેની કલ્પના કરો તેમ કરતાં તમને ઉંઘ આવવા માંડશે."

બે ત્રણ મિનિટ ઉંઘના સૂચન મળતાં વિષય ઉંઘી જશે.

૮૦ માથાના વાળની મદદ

વિષયને ખુલ્લે માથે ખુરશીમાં બેસાડી કહો કે **માથાના વાળ પર એક એવો પ્રયોગ થઈ શકે છે કે જેથી નિદ્રા આવે છે.**

બાદ તેની આંખો બંધ કરાવો.

હવે તેના માથા પરના વાળનો એક ગુચ્છો હલકે હાથે પકડો અને પસવારો. તે સાથે ઉંઘનો સંકલ્પ તેને આપો અને મ્હોડેથી ઉંઘના સૂચન આપો.

આમ ત્રણ ચાર મિનિટ કર્યા બાદ તેનું માથું તમારા હાથમાં દબાવી કહો કે તેની આંખોના પોપચાં હવે ઉઘડી શકશે નહિ.

છેવટે આગલા એક પ્રયોગમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તેની આંખોના પોપચાં ભારી થવાના અને છેવટે ઉંઘના સૂચન આપો.

૮૧ તાંબાના તારનો ટેલીફોન.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડોઃ તેના માથાની આસપાસ તાંબાનો એક તાર તેને દુઃખ ન થાય એમ બાંધો અને તેની ગાંઠ તેના કપાળ ઉપર બે આંખોની વચ્ચેના ભાગ પર રાખો.

તાર એટલો લાંબો રાખો કે તેનો બીજો દોઢેક ફુટ જેટલો છેડો છુટો રહે.

એ છેડો તમે તમારા હાથમાં પકડી રાખો અને સામે ખુરશીમાં બેસો.

હવે તેને કહો કે **"હું તાર મારફતે ટેલીફોનથી એવા વિચારો તમને મોકલું છું કે તમને નિદ્રા આવી જશે. તમે પણ ઉંઘના વિચાર કરો."**

હવે તમે ઉંઘના સંકલ્પો તાર મારફતે એકાગ્ર ચિત્તે મોકલો.

તેજ વખતે તેની આંખો ઉઘાડી રાખવા અને તે મારફતે તેને તમારી આંખોમાં જોવા કહો.

તમે તેની આંખો પર ત્રાટક કરી ઉંઘના વિચારો અને સંકલ્પો મોકલ્યા કરો.

થોડીવારમાં વિધેય ઉંઘી જશે.

૮૨ કસરત મારફતે ઉંઘ.

તમારા વિધેયને સેત્રંજી અથવા સાદડી પર ઉભો રાખો અને તેની આંખો બંધ કરો.

હવે તેને પોતાના હાથ મસ્તક પર ધીમે ધીમે ઉંચા લઈ જઈ ખુબ લંબાવવા કહો. એ રીતે માથા પર એ હાથો એક પળ રાખવા કહો.

પછી તે ધીમે ધીમે નીચે ઉતારવા કહો.

તેમ ફરીથી કરવા કહો.

આઠ દશ વખત ધીમે ધીમે તે આ કસરત કરે તે બાદ તેને આંખો અને પોપચાં ભારી થવાના સૂચન આપો.

ત્રણ ચાર મિનિટમાં તે ઉંઘી જશે.

૮૩ ચાંલ્લા મારફતે પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરસી ઉપર બેસાડો.

તમે તમારા (વિધાયકના) કપાળમાં ચાંલ્લો કરી તેની સામે ઉભા રહો.

હવે વિધેયને કહો કે "તમે મારા ચાંલ્લા સામે જુઓ ને ચિત્ત એકાગ્ર કરી ઉંઘના વિચાર કરો."

તમે પણ તે વખતે તેની આંખો પર ત્રાટક કરી ઉંઘના સંકલ્પ ફેંકો.

તે થોડી મિનિટમાં ઉંઘી જશે.

૮૪ શરીર થાબડવાથી આવતી નિદ્રા.

વિધેયને સારી રીતે પથારીમાં સૂવાડો.

બાદ તેના માથાથી તે પગ સુધી ધીમે ધીમે એક બાજુ થાબડતા જાઓ અને ઉંઘના સંકલ્પ આપતા રહો.

જ્યારે તમે પગ સુધી થાબડી રહો ત્યારે તમારા હાથ ખંખેરી નાંખો અને પાછા હાથ ઉંચા લઈ, તેના માથાની બીજી બાજુથી શરૂ કરી પગ સુધી થાબડો અને ઉંઘના સંકલ્પ પ્રેરો.

વિધેય દસ પંદર મિનિટ બાદ ઉંઘી જશે.

૮૫ સફેદ કાગળનો ઉપયોગ.

વિધાયકે પોતાના જમણા હાથનાં અંગુઠા અને પહેલી બીજી આંગળીઓ વચ્ચે સફેદ કાગળનો એક નાનો ટુકડો પકડી તે વિધેયની આંખોથી એક ફુટ છેટે ધરીને વિધેયને તે તરફ જોવા કહેવું. તે તેની આંખોથી જરા ઉંચા ધરજો.

તેને કહો કે તે એકી નજરે અને એકચિત્તે તે કાગળ જુએ.

હવે તે તેની સામે જુએ ત્યારે તમે ઉંઘના સંકલ્પ કરો.

થોડા વખતમા તેની આંખો મીંચાઈ જવાનો પ્રયત્ન કરશે, તેઓ સંકોચાશે, ડોળા આમ તેમ ફરવા માંડશે અને આંખોમાથી પાણી પડવા માંડશે.

તેને કહો કે "**આંખો બંધ કરશો મા.**"

એ રીતે પાંચેક મિનિટ તેને તે કાગળ તરફ જોવા દો અને તે ઉંઘીજ જશે.

૮૬ ઘડીયાળનો એક વધુ ઉપયોગ.

વિધેયને ખુરશી પર બેસાડો અને આંખો બંધ કરવા કહો.

તેની પાછળ એક ઘડીયાળ રાખી તેના ટીક ટીકના અવાજ ઉપર એક ચિત્ત રાખવા કહો.

તેને કહો, કે તે પોતાનું ચિત્ત એ ટીકટીક અવાજ પરથી ખસેડે નહિ.

હવે તમે ઉંઘના સૂચન આપો.

થોડા વખતમાં વિધેય ઉંઘી જશે.

૮૭ ખજવાળવાથી આવતી ઉંઘ

વિધેયને ખુરશી પર આરામથી બેસાડો.

તેની આંખો બંધ કરવા કહો.

બાદ તેના ગળા પર ધીમે ધીમે હાથ પસવારો અથવા ખજવાળોઃ તે સાથે નિદ્રાના સંકલ્પ પણ પ્રેરો.

ચાર પાંચ મિનિટમાં તે ઉંઘી જશે.

૮૮ એક નવી રીત.

પ્રયોગ કરવાની જગ્યામાં વિધેય અને વિધાયક શિવાય કોઇએ રહેવું નહિ, અને નીચે પ્રમાણે કરવુ.

વિધેયને એક ખુરશીમાં બેસાડો અને તમે તેની સામે બેસો પણ તમારી બેઠક તેના કરતાં થોડીક ઉંચી રાખો.

વિધાયકે તે બાદ તેના બે ઘુંટણની વચ્ચે પોતાના ઘુંટણ અને બે પગની વચ્ચે પોતાના પગ આવે તેવી રીતે પોતાના પગ રાખવા.

પછી તેને-વિધેયને-કહો કે તે પોતાના શરીરને શિથિળ કરે, અને ઉંઘ શિવાય બીજી કોઈ બાબતનો વિચાર કરે નહિ.

બાદ તમારી બે હાથની આંગળીઓની વચ્ચે તેના બે હાથના અંગુઠા એવી રીતે પકડો કે તમારા અંગુઠાની અંદરનો ભાગ તેના અંદરના ભાગને બરોબર અડકે.

હવે તમે તે અંગુઠા ધીમે ધીમે દાબાવો અને તેની આંખો પર તમારી દૃષ્ટિનું ત્રાટક કરો.

એજ વખતે તમે ઊંઘના સંકલ્પ તેને આપો.

તે થોડી મિનિટમાં ઉંઘી જશે.

૮૯ પાણી પીવાથી આવતી ઉંઘ.

તમારા વિધેયને ખુરશી પર આરામથી બેસાડો અને તેના હાથમાં પાણીનો એક ભરેલો પ્યાલો આપો.

તેને કહો કે એ પાણીમાં ઉંઘ આવે એવા ગુણો છે અને

તે ધીમે ધીમે પીતાં તેને ઉંઘ આવી જશે.

હવે તેને એક અડધી ચમચી જેટલું પાણી એકી વખતે પીવા કહો.

તેટલું પાણી પીવા બાદ તેને કહો કે તે આંખ બંધ કરે અને ઉંઘના વિચાર એ ત્રણ પળ કરે.

બાદ તેને ફરી અડધી ચમચી જેટલું પાણી પીવા કહો.

ફરીથી આંખ બંધ કરી ઉંઘના વિચાર કરવા કહો.

તમે એ સઘળો વખત તેને ઉંઘની ભાવના પ્રેરો.

જ્યાં સુધી પાણી પુરૂં થાય ત્યાં સુધી તેને એજ રીતે કરવા કહો અને તેજ રીતે પાણી પીવાની અને આંખ મીંચવાની સૂચના આપ્યા કરો.

તેને વધુમાં કહો કે પાણીનું પ્યાલું પૂરૂં પીવાઈ રહેતાં તે ઉંઘી જશે.

પાણી પુરૂં પીવાયા બાદ તે તરત ઉંઘી જશે.

૯૭ આંખોમાં દવા નાંખવાનો પ્રયોગ.

તમારા વિષયને સુખમાં બેસાડો.

તેને કહો કે તેની આંખમાં એક એવી દવા નાંખવામાં આવશે કે જેથી તેને તરત નિદ્રા આવી જશે. એ દવાથી આંખનું તેજ વધે છે, પણ તે આંખમાં ખટકયા શિવાય ઠંડક આપે છે.

બાદ તેની આંખમાં ચોકખા પાણીના બે ટીપાં આઇડ્રૉપરથી નાંખો.

તે સાથે નિદ્રાના સંકલ્પ બળ સાથે સૂચન આપો.

હવે તેને આંખો બંધ કરવા કહો.

બે ત્રણ મિનિટ સુધી તેને એ સ્થિતિમાં બેસવા કહો, અને આંખોના પોપચા ભારી થવાના અને ઉંઘના સૂચન આપ્યા કરો.

તે ઉંઘી જશેજ.

૯૧ કાગળ પર લખતાં લખતાં આવતી નિદ્રા.

તમારા વિધેયને એક ખુરશી પર બેસાડી એક કોરો કાગળ અને પેન્સિલ આપો.

તેને કહો કે તે પેલા કાગળ પર નીચે પ્રમાણે ચોકખા અક્ષરે લખે અને એક વખત લખ્યા બાદ દરેક વખત પાંચ પળ પોતાની આંખો બંધ કરે.

તેણે આ પ્રમાણે લખવું-"**મને બહુ ઉંઘ આવે છે.**"

આ શબ્દો પચાસ વખત મોટા દસ્કતે ધીરે ધીરે લખવા કહો.

પચાસ વખત તે ઉપલા શબ્દો લખશે એટલે તેને ઉંઘ આવી જશે પણ એ સઘળો વખત વિધાયકે સંકલ્પ બળથી, વિધેય પર ઉંઘના વિચારો પ્રેરવા જોઇએ.

જો તે ઉંઘી ન જાય તો તેને આંખો બંધ કરવા કહો અને તેજ સ્થિતિમાં થોડી વખત બેસી રેહવા કહો. તે ઉંઘી જશે.

૯૨ વિધેયને નાક પકડતાં આવતી ઉંઘ.

વિધેયને ખુરશી પર આનંદથી બેસાડો.

હવે તેને તેનું નાક પોતાના આંગળા અને આંગળીઓ વચ્ચે મજબુત હાથે પકડવા કહો.

પછી તેને કહો કે "**મોંમાંથી એક દીર્ઘ શ્વાસ લો, અને તે શ્વાસ લેતાં ઉંઘનો વિચાર કરો.**"

આ રીતે તેને વીસેક શ્વાસ, નાક પકડી રાખીને, મ્હો વાટે લેવાદો. તમો પણ સંકલ્પબળથી ઉંઘની ભાવના તેના પર ફેંકતા રહો, એટલે તે ઉંઘી જશેજ.

૯૩. આંખો અને કાન દાબવાથી આવતી ઉંઘ.

વિધેયને ખુરશીપર એકાંતમાં બેસાડો.

પછી તેને પોતાના બે કાનમાં બે હાથના આંગળા મુકવાનું અને આંખો ઉપર બાકીની આંગળીઓ દબાવી રાખવાનું કહો એવીરીતે કે કાનથી સંભળાય નહિ તેમ આંખે દેખી શકાય નહિ.

એજ વખતે તેને ઉંઘના વિચાર કરવા કહો.

તમે તેની પાસે ઉભા રહી તેના માથાપર તમારી આંગળીઓ દાબી રાખી તે દ્વારા ઉંઘની પ્રેરણા મોકલો.

આમ ત્રણ ચાર મિનિટ કરો. તે ઉંઘી જશે.

૯૪. આંખનો વિચિત્ર પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરશીપર એકાંતમાં બેસાડો.

એ ઓરડામાં ધૂપ કરો અને સુગંધ ફેલાવો.

હવે તેને કહો કે તે અડધી મિનિટ પોતાની બે આંખો બંધ રાખે.

અડધી મિનિટ બાદ તેને પોતાની જમણી આંખ બંધ રાખી, ડાબી આંખ ઉઘાડવા અને ઉંઘનો વિચાર કરવા કહો.

બાદ અડધી મિનિટ પછી તેને ડાબી આંખ બંધ કરવા, જમણી આંખ ઉઘાડવા અને ઉંઘનો વિચાર કરવા કહો.

એજ રીતે જ્યાં સુધી તેને ઉંઘ આવે અને આંખો ઉઘાડી ન શકે ત્યાં સુધી વારાફરતી કરવા કહો.

તમે તે વખત દરમિઆન ઉંઘની ભાવના આપતા રહો.

એમ દશ પંદર વખત કર્યા પછી તે ઉંઘી જશે.

૯૫. ગરમ લખોટાનો પ્રયોગ.

બે લખોટા હાથમાં પકડાય અને સહી શકાય તેટલા ગરમ કરો.

વિધેયને ખુરશી પર બેસાડી તેના દરેક હાથમાં એક લખોટો આપો અને તેની મુઠ્ઠી વાળવા કહો.

તે બાદ એ વાળેલી મુઠ્ઠી તેની દરેક બંધ આંખપર મુકવા તેને કહો.

હવે તેને કહો કે તે ઉંઘનાજ વિચાર માત્ર કરે.

તમે પણ તેનામાં ઉંઘના વિચાર પ્રેરો.

તે થોડા વખતમાં ઉંઘી જશે.

૯૬. કપાળ પર સિક્કો મુકવાનો અખ્તરો.

વિધેયને એક ખુરશી પર બેસાડી તેની આંખો બંધ કરો.

બાદ એક પૈસાનો સિક્કો લઇ તેના કપાળ પર વચ્ચેથી દબાવીને મુકો.

થોડીક મિનિટ બાદ એ પૈસો લઇ લો, પણ તે એવી સફાઇથી લઇલો કે તેને ખબર પડે નહિ. આ સઘળો વખત તેને ઉંઘનાં સૂચન મનથી આપો.

હવે તેને કહો કે તે પૈસો તો એટલો બધો મજબુત રીતે તેના કપાળ પર ચોંટયો છે કે તે તેને જરાપણ હઠાવી શકશે નહિ.

જો હવે વિધાયક તેને એ પૈસો, પોતાનું માથું હલાવી કાઢી નાંખવા કહેશે તો તે એટલા જોરથી માથું હલાવશે કે તે જોવામાં રમુજ ઉપજશે.

જો તે તેમ કરે તો સમજજો કે તે મોહનિદ્રામાં છે.

જો તે તેમ ન કરે તો સમજજો કે તેને નિદ્રા આવી નથી.

જો તેને કૃત્રિમ નિદ્રા આવી હશે તો તે એ સિક્કો માથું હલાવી પાડી નાખવા જીવતોડ મહેનત કરશે.

આ પ્રયોગ બહુ લંબાવતા નહિ.

૯૭. અનુકરણનો વિચિત્ર પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડો અને તમે તેની સામે બીજી ખુરશીમાં બેસો.

તેને પોતાની આંખો ઉઘાડી રાખવા કહો, અને તમારી સામે

જોઈ તમે જે કરો તેજ પ્રમાણે કરવા સૂચન આપો.

હવે તમે નીચે પ્રમાણે કરો. તમારા નાક પર આંગળી મુકો. ત્યાંથી આંગળી ખસેડી કાન પકડો. આંખના વિચિત્ર ચાળા કરો. હાથ ઉંચા કરો. આંખ બંધ કરો. તમારા ગાલપર હાથ ફેરવો. તમારી હડપચી પકડો. તમારૂં મોં પહોળું કરો—એવી રીતે અનેક ચાળા કરો. વિધેયે પણ તમારૂં અનુકરણ કરી તેમ કરવું જોઇએ. તે તેમ કરે તે પર તમે ધ્યાન આપો.

છેવટે તમારી આંખો મીંચી દો.

એ વખતે વિધેય પણ આખ મીંચી દેશે.

હવે તેને કહો કે: **મારી આંખો એવી તો ગુંદર માફક ચીટકાઇ ગઇ છે કે તે ઉઘડતી નથી. તમારી આંખો પણ તેવીજ બંધ થઈ છે, અને તમો પણ તે ઉઘાડી શકશો નહિ.**

આ વખતે વિધેયની આંખો બંધજ રહેશે અને તે ઉઘાડી શકશે નહિ.

આંખો બંધ થયા પહેલાં વિધેયે તમારી આંખોમાં એકી નજરે જોતાં રહેવું જોઇએ, અને ત્રણ ચાર મિનિટ બાદજ છેવટે આંખો બંધ કરવી જોઇએ, કેમકે તે વખત દરમિયાન વિધેયની આંખો ભારી થવા માંડશે અને વિધાયકની આંખો બંધ થતાંજ તે પોતાની આંખો બંધ કરી ઉંઘમાં પડશે.

૯૮. માથાનાં લોહીનો પ્રયોગ.

થોડુંક પાણી એવા પ્રકારે ગરમ કરો કે તેમાં હાથ મુકતાં દઝાય નહિ.

હવે વિધેયને એક આસન પર બેસાડી ઉપર જણાવેલા પાણીમાં તેના હાથ ડબોવવા કહો. તેમ કરતાં પહેલાં તેની આંખો બંધ કરાવો.

એજ વખતે થંડા પાણીમાં એક કપડાનો કટકો પલાળી તે

તેના માથા પર મુકો, અને કહોકે તેમ કરવાથી તેના માથામાંથી લોહીનો પ્રવાહ ઓછો થશે અને તેને ઉંઘ આવી જશે.

આમ પાંચેક મિનિટ કરવું ચાલુ રાખો અને ઉંઘની ભાવના સંકલ્પ બળથી તેના પર ફેંકો.

વચ્ચે એવા સૂચન પણ આપો કે **"પાણી બહુ ગરમ થતું જાય છે. તમારા માથામાંનું વધુ લોહી બીજી તરફ વહે છે અને તમને ઉંઘ આવે છે."**

આમ કરતાં પાચ મિનિટમા તે ઉંઘી જશે.

૯૯. ગરમ રૂપિઆની કરામત.

વિધેયને એક ખુરશીમાં બેસાડો. તમે બીજી ખુરશીમાં તેની સામે બેસો.

હવે તેની આંખો બધ કરાવો અને ઉંઘના વિચાર કરવા કહો.

બે મિનિટ પછી તેના દરેક હાથમાં એકેક રૂપીઓ આપી કહો કે **"એ રૂપીયામાં એવી કરામત છે કે તે થોડી વારમાં ગરમ થશે અને તમને ઉંઘ આવશે."**

થોડી વાર બાદ તમે કહો કે **"એ રૂપીયા ગરમ થઇ ગયા છે અને તમારા હાથ દાઝશે."**

હવે તેને કહો કે "એ રૂપીયા તમે ગમે તેટલી ઇચ્છા છતાં છોડી શકશો નહિ, અને તમને ઉંઘ આવી જશે."

જો તે રૂપીયાથી દાઝતો હોવાની ફરીયાદ કરે તો સમજજો કે તેને કૃત્રિમ નિદ્રા આવી છે.

૧૦૦ પીંછાથી થતો પ્રયોગ.

વિધેયને આંખ બંધ કરાવી એક ખુરશીમાં બેસાડો.

હવે કબુતરનું એક સુંવાળું પીછું લો અને તે તેના પર

ઉપરથી નીચે જાય એમ ફેરવો.

બાદ તેના મ્હોં ઉપરથી તેની આંખો ઉપર, અને ગાલ પર, નાક પર, ગળા પર, એમ ધીમે ધીમે દરેક અંગ પર ફેરવતાં ફેરવતાં તેના પગ સુધી ફેરવો.

તેમ કરતાં તમે વિધેયને ઉંઘના વિચાર કરવા કહો અને મનોબળથી ઉંઘના સંકલ્પ તેના પર ફેંકો.

આમ ત્રણ ચાર મિનિટ પીંછું ફેરવતાં વિધેય ઉંઘી જશે.

૧૦૧ હાથમાં પસાર થતાં વિજળીક કરંટ.

વિધેયને એક ખુરશી પર બેસાડો અને તમે બીજી ખુરશી પર તેની સામે બેસો.

હવે તેનો ડાબો હાથ તમારા જમણા હાથમાં અને જમણો હાથ તમારા ડાબા હાથમાં મજબુત પકડો

તેમ કરતાં તેને કહો કે તે તમારી આંખમાં એકી નજરે જુએ અને તમે પણ તેજ રીતે તેની આંખોમાં જુઓ.

હવે તમે તેને કહો કે " મારા હાથમાંથી વિજળીક પ્રવાહ નીકળી તમારા હાથમાં દાખલ થાય છે અને તે પ્રવાહનો વેગ તમને લાગશે. તે વેગ બે મિનિટ લાગતાંજ તમે ઉંઘી જશો. એ પ્રવાહ તમારા ડાબા હાથમાં દાખલ થઈ જમણા હાથમાંથી બહાર પડી પાછો મારા હાથમાં દાખલ થશે."

આ રીતે તમે ચાલુ બોલ્યા કરો—એજ સૂચન આપો અને પા અડધી મિનિટે તેને પુછો કે વિજળીક પ્રવાહ તેના ડાબા હાથમાં દાખલ થતો તેને જણાતો હતો કે કેમ?

જો તે બે ત્રણ મિનિટ બાદ વિજળીક પ્રવાહ દાખલ થવાની હા પાડે તો તેની આંખોના પોપચાં ભારે થવાના અને ઉંઘના

સૂચન તમે તેને આપો.

તેમ કરતાં તે એક બે મિનિટમાં ઉઘી જશે.

અત્રે ૧૦૧ અખ્તરા પૂરા થાય છે,

આવા અનેક અખ્તરા પોતાના બુદ્ધિબળથી દરેક વિધાયક ઉપજાવી શકે છે અને તે મારફતે પોતાની વિદ્યાની કસોટી કરી શકે છે.

પણ તે છતાં દરેકે એ બીના ધ્યાનમાં રાખવી કે ઉપર જણાવેલા દરેક અખ્તરા અને ઉપજાવી કાઢેલા બીજા અખ્તરા દરેક વખતે ફતેહમંદ નિવડતા નથી, અને ઘણીક વખત જ્યારે એક અખ્તરો નિષ્ફળ નિવડે છે ત્યારે બીજો અખ્તરો ફતેહમંદ નિવડે છે.

આ ઉપરથી સમજવાનું એ છે કે દરેક હીપ્નોટીસ્ટે—વિધાયકે—એક પ્રયોગમાં નિષ્ફળ નિવડતાં બીજો અખ્તરો અજમાવવો અને એવા અનેક પ્રયોગ અજમાવી, કયા પ્રયોગમાં સારા વિધેય મળી શકે છે તેની કસોટી કરવી, અને જરૂર પડે ત્યારે પોતાને જે પ્રયોગોમાં ફતેહ મળી હોય તે પ્રયોગો અમલમાં મુકવા.

———:(○):———

પ્રકરણ ૧૩ મું.

ગુપ્ત ખુલાસા-પ્રયોગ સ્થળ-વિધાયક અને વિધેયની પસંદગી.

તમે જીજ્ઞાસુ છો અને તમે હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા શીખવા અને પરોપકારી જીવન ગાળવા માગોછો એમ માની હુ કેટલીક એવી ગુપ્ત વાતો જણાવું છું કે જે તમને બહુ થોડી જગ્યા પરથી કે ચોપડાઓમાંથી મળશે.

હીપ્નોટીઝમની ક્રિયામાં ત્રણ ચીજોની મુખ્ય જરૂર પડે છે.—

(૧) પ્રયોગ સ્થળ. (૨) વિધાયક. (૩) વિધેય.

પ્રયોગ સ્થળ.

હવે પ્રયોગ સ્થળ કેવું જોઇએ, તેનો ખુલાસો હું નીચે આપુ છું:—

પ્રયોગ સ્થળ એવી જગ્યા પર હોવું જોઇએ કે જ્યાં શાંતી હોય-એકાંત હોય-ગરબડ અને ઘોંઘાટ-ન હોય-અને પ્રયોગ ચાલતો હોય ત્યારે કોઇની આવ જા ન હોય.

જ્યારે પ્રયોગ કરવો હોય ત્યારે બનતા સુધી ઓપરેટર-હીપ્નોટીસ્ટ-વિધાયક અને વિધેય (સબજેક્ટ) શિવાય જે સ્થળમાં બીજા કોઇને આવવાની જરૂર ન પડે અને આવે તો તેને અટકાવી શકાય એવી જગ્યામાં હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરવા માટે આગળથી ગોઠવણ

કરવી. જો આવા સ્થળમાં હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરવામાં આવશે તો ક્રિયાની અસર જલદી થશે.

બીજા માણસોને આ જગ્યામાં નહિ આવવા દેવાનું કારણ એ છે કે વિધેયથી ઉલટાજ વિચાર વાળો માણસ જો તે સ્થળમાં દાખલ થાય તો તેની વિરૂદ્ધ ભાવનાથી વિધાયકના કામમાં ખલેલ થાય છે અને તેની ક્રિયામાં તેને ફતેહ મળતી નથી. વળી જો લીંપણુ વાળી જમીન હોય – શુધ્ધ વિચારો વાળાના રહેવાસ વાળું સ્થળ હોય અને ત્યાં ધૂપ, અગરબતી, ઘીનો દીવો વીગેરેની સગવડ હોય તો પ્રયોગ કરવામાં સફળતા મળશે.
બને તો ત્યાં ફુલ, અત્તર, વિગેરે સુગંધી પદાર્થો પણ રાખો.

સમય.

સવારના પહોરમાં અથવા રાત્રે બધા નિદ્રા લે તે પછી પ્રયોગ સારી રીતે થાય છે.

વિધાયક.

વિધાયકની લાયકાત સબંધમાં આ પુસ્તકના શરૂઆતના પૃષ્ઠોમાં લંબાણથી કહેવામાં આવ્યું છે.

છતાં, અત્રે ટુંકમાંજ તે ફરીથી કહું છું:–તેજ વિધાયક હમેશાં ફતેહમંદ નીવડે છે કે જે સત્ય બોલતો હોય, કપટી ન હોય, અને જેનામાં બ્રહ્મચર્યનું તેજ અને દયા હોય.

સ્ત્રી વિધાયક.

સ્ત્રીઓ વિધાયક થઈ શકે કે નહિ એવો પ્રશ્ન કેટલાકો કરે છે! તેઓને માટે એ જાણવું અગત્યનું થઇ પડશે કે જો કે આ પુસ્તકમાં વિધાયકને મરદ તરીકેજ વર્ણવવામાં આવ્યો છે તોપણ સ્ત્રીઓ પણ ઉત્તમ વિધાયક થઈ શકે છે. તેઓમાં પણ આગલા પ્રકરણોમાં

જણાવેલા અને ઉપર સંક્ષિપ્તમાં વર્ણવેલા ગુણ હોવા જોઇએ.

વિધાયકનો દેખાવ.

દરેક **વિધાયકનો દેખાવ** આકર્ષક જોઇએ. તેનાં દાંત, શરીર અને કપડાં સ્વચ્છ અને પવિત્ર હોવા જોઇએ. વળી **કોઇ પણ ઓપરેટરે**—વિધાયકે—**પોતાના વિધેય જોડે** બહુ **ઘરોબો —અતિસંબંધ—કરવો નહિ.** આ બાબત ઘણીજ અગત્યની છે. એક તબીબ ડાકટર કે સત્તા ધરાવતો માણસ બહુ સારો વિધાયક થઇ શકે. જે વિધાયક આગ્રહી સ્વભાવનો અને સારા દેખાવનો હોય છે તેને બીજા કરતા વહેલી ફતેહ મળે છે.

દરેક વિધાયકે પોતાનામાં **આત્મવિશ્વાસ** રાખવો જોઇએ; અને જે જે શબ્દો તે બોલે તે ખાત્રીથીજ બોલે છે એવી અસરકારક રીતે તેણે દરેક શબ્દ બોલવો જોઇએ. જો શરૂઆતથીજ તેને પોતાનામાં વિશ્વાસ હશે તો તેને ભાગ્યેજ નિષ્ફળતા મળશે. એ માટે દરેક હીપ્નોટીસ્ટે પોતાનામાં વિશ્વાસ રાખી, દરેક પ્રયોગ કરવો.

પ્રમાણિકપણું.

વળી વિધાયક **પ્રમાણિક, હાથનો ચોખ્ખો, મનનો નિર્મળ** અને **સતેજ દૃષ્ટિ વાળો**-આંખોની દૃષ્ટિ, પાંચ-દશ પંદર-મિનિટ સ્થાપી શકે એવો-હોવો જોઇએ. પોતાની શારીરિક, માનસિક અને આંખની શક્તિ કેવી રીતે વધારવી અને ખીલવવી તે વિષે આ પુસ્તકમાં શરૂઆતમાં જે ક્રિયાઓ જણાવવામાં આવી છે, તે દરેક હીપ્નોટીસ્ટેજ માત્ર નહિ, પણ દરેક મનુષ્યે અવશ્ય કરવા જેવી છે.

હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરવાનું જે મનુષ્યોને જ્ઞાનછે તેઓમાં કોઇ દૈવી શક્તિ નથી: **એ શક્તિ દરેકમાં છે.** પણ તેની અસર

હમેશ માટે કોઇ પર થઈ શકતી નથી, શિવાય કે સામો માણસ તેમાં સંમત હોય.

હીપનોટીસ્ટની આંખો ઝનુની અથવા વિચિત્ર પ્રકારની હોવી જોઇએ, એવી માન્યતા ખોટી છે. તેમ હોવાની કોઇ પણ ખાસ જરૂર નથી.

વિષેય.

હવે કયો માણસ ઉત્તમ વિષેય થઈ શકે તે સમજવાનું માત્ર રહે છે.

સૌથી મુશ્કેલ કામ વિષેય મેળવવાનું છે. હીપ્નોટીઝમની ખુબી ઘણા થોડા મનુષ્યો સમજતા હોવાથી, **કદાચજ કોઇ મા બાપ, પોતાના પુત્ર કે પુત્રીને વિષેય**-subject-**થવા રજા આપે છે—વળી કોઇ પણ ધણી પોતાની પત્નીને વિષેય થવા રજા નહિ આપે, કેમકે તેનું મન પલટાઇ જવાની તેને બીક રહે છે. તે છતાં એમ કહી શકાય કે ત્રણ વર્ષથી વધુ ઉમરના અને ૧૪ વર્ષની અંદરની વયના છોકરા છોકરી પર આ હીપ્નોટીઝમની વિદ્યાનો સફળતાથી પ્રયોગ કરી શકાય છે, જ્યારે ૧૪ થી વધુ ઉમરના મનુષ્યો પર એ વિદ્યાનો પ્રયોગ ઓછા પ્રમાણમાં થઇ શકે છે.**

જો વિષેય, વિધાયકની ઇચ્છાનુસાર વર્તવા તૈયાર ન હોય તો વિધાયકને ફતેહ મળશે નહિ: એ કારણથી દરેક વિષેય, ઓપરેટરને- વિધાયકને-તેના કામમાં મદદ કરવાની ઇચ્છા ધરાવતો જોઇએ.

તે નબળા મનનો હોવો જોઇએ નહિ.

મજબુત ઇચ્છા ધરાવતો માણસ સારો વિષેય થઇ શકે છે.

ગોરા વર્ણની સ્રી ઉપર શ્યામ વર્ણની સ્રી કરતાં

મોહ નિદ્રાની અસર વધુ જલદી પાડી શકાય છે.

ફીકા ચહેરાના, વિશ્વાસુ સ્વભાવના અને બહુ સવાલો ન પુછતાં આપણે કહીએ તેમાં શ્રધ્ધા રાખનારા સુંદર ચહેરાના માણસો સારા વિધેય થઇ શકે છે.

તમને આધિન રહેવાની વળણ ધરાવનાર માણસો, તમારો વિરોધ કરવાની વૃત્તિવાળા માણસો કરતાં વધુ સારા વિધેય થઇ શકશે.

હીપ્નોટીઝમની વિદ્યાને ધિક્કારનારા પર કદિ પણ હીપ્નોટીઝમની અસર થઇ શકશે નહિ.

ત્રણ વર્ષની અંદરની ઉમરના બાળક પર આ વિદ્યાની અસર થશે નહિ.

આઠ વર્ષની અંદરની ઉમરના બાળક પર વશીકરણ વિદ્યાની મુશ્કેલીથી અસર થાય છે.

દશથી ચાદ વર્ષની ઉમરના મનુષ્યો ઉપર આ વિદ્યાની સારી અસર થાય છે.

જે વિધેય, વિધાયક ઉપર પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખતો હોય તે ઉત્તમ વિધેય થઈ શકેછે.

ચિત્તભ્રમ મનુષ્યમાં અને વ્યગ્ર સ્વભાવના માણસમાં મોહ નિદ્રા ઉપજાવી શકાતી નથી.

વિધેયનું બળ.

જે માણસ વિધાયકને તાબે થઇ વિધેય બને છે તે કોઈ પણ રીતે વિધાયકથી ઓછા બળવાળો છે, અથવા વિધાયકનું મનોબળ વિધેય કરતાં વધુ બળવાન છે એમ સર્વથા નથી. જો વિધેયનું મનોબળ બળવાન ન હોય તો તેનુ મન કદિ પણ વિધાયકને ટેકો આપતું નથી અને હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા નિષ્ફળ નીવડે છે.

વિષેય ક્યારે જાગે?

પહેલાજ પ્રયત્ને દરેક વિષેય, ઓપરેટરના તાબામાં આવી શકે છે એમ હમેશા બનતુ નથી. ઘણી વખત એક કરતાં વધુ વખત ક્રિયા કર્યા બાદજ વિષેય, વિધાયકના કહેવા પ્રમાણે કરેછે.

જે માણસ મોહ નિદ્રામાં – હીપ્નોસિસમાં – પડયો હોય, તે માણસને ઓપરેટર જગાડવાનો પ્રયત્ન નહિ કરેતો થોડો વખત બાદ તે કુદરતી રીતેજ જાગશે, જે વખતે તે વધુ તંદુરસ્ત અને વધુ બળવાન જણાશે.

જે માણસોએ હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરતાં શીખવુ હોય તેઓએ તે ક્રિયા શીખ્યા બાદ તરતજ જાગ્રત કરવાની વિધિ પણ શીખી લેવી જોઇએ અને તે બાદજ કોઇને મોહનિદ્રામાં નાંખવા કોશેશ કરવી જોઇએ, નહિ તો કોઇને મોહનિદ્રામાં નાખ્યા બાદ, જો તે તેને જાગ્રત કરી શકશે નહિ તો તે પોતે ગભરાઇ જશે તેમજ બીજાઓને પણ ગભરાટનુ કારણ મળશે.

વિષેયની સ્થિતિ-અર્ધજાગ્રત-તંદ્રા.

જે વિષેય ઉપર હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરવામાં આવી હોયતે વિષેય મોહનિદ્રા દરમિયાન અર્ધજાગ્રત સ્થિતિમાં હોય છે, તેનુ અતરમન જાગ્રત હોયછે અને તે તદ્દન બેભાન અવસ્થામાં હોતો નથી. એ ઉંઘ જો કે કૃત્રિમ છે, તો પણ તે કુદરતી ઉંઘ જેવીજ છે અને તેમાં જેમ મન જાગ્રત હોય છે, તેમ આ કૃત્રિમ નિદ્રામાં પણ તે જાગ્રત રહે છે. ફક્ત જે બને છે તે એ કે તેની કલ્પના શક્તિ, ઓપરેટરના શબ્દો અને સૂચનાઓની અસર નીચે બહુ જાગ્રત થઇ હોય છે, અને તેથી તે જેમ સ્વપ્નાવસ્થામાં અમુક દેખાવો જુએ છે, તેમ, વિધાયકની કલ્પનાને ટેકો આપી

તે કલ્પનામાં આગળ વધે છે. **આ કઈ શક્તિ છે તેનું વર્ણન કરવું અશક્ય છે કેમકે તે આત્મિક બળ ઉચ્ચ થયા વગર સમજાય એવું નથી અને જડ શરીર કરતાં તેને આત્મા** સાથે વધુ સંબંધ છે. જેમ વિજળીક બળ શું છે તે હજી સુધી સમજાયુ નથી, તેમ આ શક્તિ પણ હજી સુધી ગુપ્તજ છે. છતાં એ તો જરા પણ શક વગર કહી શકાય કે વિધેયની મરજી વિરૂદ્ધ, વિધાયક કંઇ પણ કરી શકતો નથી. વિધાયકનો દ્રઢ સંકલ્પ અને વિધેયનો વિધાયક ઉપરનો વિશ્વાસ—એ બને એકત્ર થયા વગર કોઈ માણસ ઉપર વશીકરણ વિદ્યાની અસર થઇ શકતી નથી.

હીપ્નોટીઝમની અસર.

હીપ્નોટીઝમની અસર જ્યાં સુધી હીપ્નોટીસ્ટ, વિધેયને જગાડે છે ત્યાં સુધી રહે છે અને જો ચોક્કસ વખત બાદ તેની અસર થવાની સૂચના આપવામાં આવી હોય છે તો તે વખતે તે અસર જણાય છે.

હૃદય અને મન ઉપર અસર.

મોહનિદ્રાના પ્રયોગથી હૃદય ઉપર ખોટી અસર થતી નથી, તેમજ માણસનું મન નબળુ થતું નથી, શિવાય કે મન નબળું પડવાની સૂચનાઓ લાંબો વખત ચાલુ આપવામાં આવે. તેથી ઉલટી રીતે, સારી અસર કરનારી દ્દઢ સૂચનાથી નબળા મનના મનુષ્યો મજબુત મનના થાય છે.

મરજી વિરૂદ્ધ અસર.

કોઇપણ માણસ પર હીપ્નોટીઝમની વિદ્યાથી તેની મરજી વિરૂદ્ધ કદિ પણ કોઈ કાબુ મેળવી શક્તો નથી એટલે કે તેની મરજીથીજ કાબુ મેળવી શકાય છે, અને

કાબુ મેળવ્યા બાદ પણ તેના સહકાર વગર કોઇપણ અસર થઇ શકતી નથી.

કોઈપણ સ્ત્રીની મરજી વિરૂદ્ધ કોઇપણ વિધાયક તેને કાબુમાં લઇ, તેની સાથે તેની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ અનીતિ કરી શકતો નથી, કેમકે તેમ કરવાની કોશેશ કરતા તે તરતજ જાગ્રત થઈ જાય છે, અને તે વખતે વિધાયકે આપેલાં સૂચન પણ નકામા જાય છે.

જન્મનું સાર્થક કરનાર વિદ્યા.

ટુકમાં **હીપ્નોટીઝમ નિર્દોષ વિદ્યા** છે અને વિધેયની મરજી વિરૂધ્ધ કોઇપણ વિધાયક તેના પર કાબુ મેળવી શકતો નથી, વળી બધાજ વિધેય બધા વિધાયકના કાબુમાં આવી શકતા નથી; તેમજ સારામાં સારા વિધેયો પણ ઘણી વખત પ્રયોગ કરતાં નિષ્ફળ જણાયા છે. એ ઉપરાંત સારા ચારિત્રવાન વિધેયને કોઇપણ વિધાયક તેની મરજી વિરૂદ્ધના ખરાબ કામ કરવા તરફ દોરી શકતો નથી.

હીપ્નોટીઝમની વિદ્યાથી ઘણાક દુઃખો ભૂલાવી શકાય છે, રોગો દૂર કરી શકાય છે એટલુંજ નહિ પણ મગજના અને અંતરના દર્દો ઉપર કાબુ મેળવી શકાય છે. એ વિદ્યાના ઉપયોગથી કેટલાક કંગાલ ઘરો સુખી થયા છે, અને આખી જીંદગી સુધી અનેક પાપ કરનાર સુધરી ગયા છે એ વિદ્યાથી વહાડકાપના કેસોમાં ક્લોરોફોર્મ સુંઘાડ્યા વગર દર્દો પર વહાડકાપ કરવું હોય તો વહાડકાપ કરી શકાય છે અને બીજા રોગો વખતે દવા વગર માત્ર હીપ્નોટીઝમ કરવાથી, તે રોગો સારા કરી શકાય છે.

સ્ત્રીઓને પ્રસવ વખતે થતી વેદના પણ આ વિદ્યાથી દૂર કરી શકાય છે, જેથી તે ઘણાજ આરામથી બાળકને

જન્મ આપી શકે છે, અને મોતથી બચી શકે છે.

મગજના દર્દ વાળાને તો આ વિદ્યાથી ઘણા લાભ થઇ શકે છે અને તે તદ્દન નવો માણસ બની જાય છે; આળસુ માણસ આ વિદ્યાના પ્રતાપે મહેનતુ થાય છે, બીન તાબેદાર માણસ તાબેદાર બને છે, નીમકહરામ માણસ નીમકહલાલ થાય છે, અને કોકેન ખાનાર અને દારૂ પીનાર પોતાના વ્યસનો છોડી દે છે.

એ ઉપરાંત આ વિદ્યાથી આત્માને લગતું જ્ઞાન મેળવી શકાય છે, દુનિયામાં બનતા બનાવો દૂરથી જોઈ શકાય છે. ઘરમાં બેશીને, હજારો માઈલ પર બનતા બનાવોની ખબર મેળવી શકાય છે, અને મરણ પછી મનુષ્યનું શું થાય છે તેના ખુલાસા પણ મેળવી શકાય છે.

આવી એક ઉત્તમ વિદ્યાના તમે જ્ઞાતા થવા પ્રયત્ન કરો એજ તમારા જન્મનુ સાર્થક છે.

ખોટો ભય.

કેટલીક નવલકથાઓમા હીપ્નોટીઝમથી થતી અસર વિષે કેટલીક ભયકર વાતો લખવામાં આવી છે, પણ તે એટલી બધી તો અતિશયોક્તિભરી અને દરરોજના અનુભવથી વિરૂદ્ધ જનારી છે કે તે ઉપર વિશ્વાસ મુકવો નકામો છે. પોતાની નવલકથાઓ મોટી સખ્યામાં વેચાય તે માટે આમ લખવાનું યોગ્ય ધારવામાં આવ્યું હોય છે, જ્યારે પરિણામે જનસમુહ પર તેની ખોટી અસર થશે તે બીના એ લેખકો ધ્યાનમાં રાખતાજ નથી. વળી કેટલાક તબીબો આ વિદ્યા વિષે અજાણ છતાં અને તેનાથી પોતાના ધંધાને નુકસાન થશે એવી માન્યતાથી, એ વિદ્યા તરફ અનુભવ વગર પણ સખત

અણગમો ધરાવે છે, અને તે જાહેરમાં પણ જણાવે છે. તેથી ઉલટું જો તેઓ તેનો ઉપયોગ પોતાના તબીબી ધંધામાં કરે તો તેથી તેમને મોટો લાભજ થાય અને દર્દીઓને પણ તેટલોજ લાભ થાય. ફ્રાન્સની યુનીવર્સીટીના જાણીતા જગવિખ્યાત પ્રોફેસર ડો. બનહામે અને બર્લીનના ડો. મોલે હીપ્નોટીઝમનો ઉપયોગ હજારો દર્દીઓ પર કર્યા છતાં તેઓ એક પણ માણસનો એવો દાખલો આપી શકતા નથી કે જેને હીપ્નોટીઝમથી નુકસાન થયું હોય. કેટલાક અધુરા જ્ઞાનવાળા લેભાગુઓ, કેટલીક વખત મોહનિદ્રામાં નાખેલા વિષયને જાગ્રત કરવા અશક્ત નિવડતાં, તેઓ બીજાઓના મનમાં ભય ઉત્પન્ન થવાના કારણભૂત થયા હતા ખરા, પણ કોઈ પણ વિષય અમુક વખત બાદ પોતેજ જાગી ઉઠે છે, એ સિદ્ધાંત જેઓ જાણે છે તેઓ 'હીપ્નોટીઝમથી નુકસાન થાય છે," એ વિચારને હસી કાઢે છે.

ખોટી વાતનો ફેલાવો.

વળી હીપ્નોટીઝમની ક્રિયાથી કેટલાક નાના રોગો અને હીસ્ટીરીયા જેવા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, એવી વાતો જેઓ ફેલાવે છે, તેઓ પોતાના કથનના ટેકામાં એક પણ દાખલો આપી શકતા નથી. **તેમ થતુંજ નથી.** એથી ઉલટુ હીપ્નોટીઝમથી હીસ્ટીરીયા, ફેફરૂં અને બીજા અનેક રોગો સારા થવાના અનેક પૂરાવા છે.

હીપ્નોટીઝમના ખેલ કરનારા કેટલાક (કહેવાતા જાદુગરો) હીપ્નોટીસ્ટો સાથે ધધાદારી વિષયો હોય છે, જેઓ ઉપર હમ્મેશ એ ક્રિયા થતી હોય છે, તોપણ તેમના આરોગ્યને એ ક્રિયાથી નુકસાન થવાની કોઈ પણ ફરીયાદ મળી નથી.

કેટલાકો હીપ્નોટીઝમની વિદ્યાને, મંત્ર, તંત્ર અને જાદુ કહે

છે, પણ તેમાં તેવું કંઇ પણ નથી. એ વિદ્યા આત્મા સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તેજ માત્ર એક કારણ છે કે જેથી જીજ્ઞાસુઓ ગુંચવાઇ જાય છે.

દરેક જીવમાં આત્મ રક્ષાની બુદ્ધિ તો હોયજ છે. જે કોઈ વિધેય, વિધાયકની અસર નીચે મુકાય છે તેની આત્મરક્ષાની વૃત્તિ પણ તેનામાં કાયમ હોય છે. તેથી તે વિધાયકના તરફથી પોતાને નુકસાન થાય એવી કોઈ પણ સૂચના થતાં તેનો અમલ કરતો નથી.

હીપ્નોટીઝમનો ઉપયોગ હંમેશા થાય છે.

હીપ્નોટીઝમનો અભ્યાસ મનુષ્ય સ્વભાવનો અભ્યાસ છે. જ્યાં સુધી દુનિયામાં કેટલાક મોટા અને બીજા નાના છે, જ્યાં સુધી દુનિયામાં કેટલાક બુદ્ધિશાળી અને બીજા ઓછા બુદ્ધિશાળી છે, જ્યાં સુધી દુનિયામાં કેટલાક શેઠ અને બીજા નોકર છે, અને જ્યાં સુધી દુનિયામાં વસ્તા દરેકને સુખ મેળવવાની જીજ્ઞાસા છે, ત્યાં સુધી હીપ્નોટીઝમની હસ્તિ રહેવાની અને તેનો ઉપયોગ પણ હમેશા થતોજ રહેશે. હું એવી આશા રાખું છું કે લોકો આ વિદ્યા વધુ સારી રીતે જાણે, શીખે અને તેનો સદ્‌પયોગ બીજાના ભલા માટે કરવાનું મન પર લે.

આ પુસ્તક, દરેક જીજ્ઞાસુને એક અચૂક ઓપરેટર--તબીબ--અને ધાર્મિક વ્યક્તિ--બનાવશે, એટલુંજ નહિ પણ આત્માની અનંત શક્તિઓનો તેને ખ્યાલ આપશે. અત્યાર સુધીનાં ઘણાક પુસ્તકોમાં માત્ર બીજાઓના મન પર કાબુ મેળવવામાં અથવા હીપ્નોટીઝમથી ઉંઘ લાવવામાં આ વિદ્યા કેટલી ઉપયોગી છે તે બતાવવામાં આવ્યું છે; આ પુસ્તકમાં દરેક જણ પોતે પોતાની ઉપર, પોતાના શરીર

ઉપર અને પોતાના મન ઉપર કેવી રીતે કાબુ મેળવી શકે તે, તેમજ બીજા ઉપર કાબુ કેમ મેળવી શકે તે અને પોતાના દુઃખોનું નિવારણ કરવા માટે આ વિદ્યાનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરી શકે તે પણ બતાવવામાં આવ્યું છે. વિધાયકના ઉપયોગ માટે-તેને વિજયી નીવડવા માટે તે ક્રિયાઓ કરવાની છે, તે આ પુસ્તકમાં જણાવવામાં આવી છે-એજ ક્રિયાઓ વિધેય પણ કરી શકે અને પોતાના ઉપર કાબુ મેળવતાં શીખી પોતે નિરોગી, સબળ અને આત્મ વિશ્વાસી બની શકે.

દરેક જણ શીખી શકે છે.

હીપ્નોટીઝમની વિદ્યાને હીપ્નોટીઝમ કહો, મેસ્મેરીઝમ કહો, મોહ નિદ્રા કહો, મોહ માયા કહો, કૃત્રિમ બેશુદ્ધિ કહો કે ગમે તે નામથી ઓળખો-અથવા હવે પછી તેને માટે બીજા નામો રચવામાં આવે-તો પણ-અસલ જે શક્તિ હતી તે હાલમાં પણ છે, અને ધર્મ શાસ્ત્રોમાં જે કેટલાક ચમત્કારોની વાતો આપણે વાંચીએ છીએ, તે હાલમાં પણ બને એમ છે. પણ તે માટે આપણે તે ચમત્કાર કરનારાઓ પેઠે ઉચ્ચ ચારિત્ર્યવાન, સત્યશીળ અને નિસ્વાર્થ વૃત્તિવાળા બનવું જોઇએ. આ વિદ્યાથી શરીર ઉપર મનનો અને આત્માનો વિજય થાય છે તે પ્રત્યક્ષ કરાય છે. આ પુસ્તકમાં જે જે રીતિઓ મોહનિદ્રા લાવવા માટે રજુ કરવામાં આવી છે તે એવી છે કે સામાન્ય બુદ્ધિ ધરાવતો કોઇ પણ માનવી તે શીખી શકશે અને તેનો ઉપયોગ કરી શકશે. હવે પછીના પૃષ્ઠોમાં દરેક આપી શકાય તેવા ખુલાસા આપવામાં આવશે, અને વિધેયમાં કુદરતી નિદ્રા જેવી સારી ઉંઘ કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરવી, અને તે મારફતે શું શું કાર્યો કરવાં તે વિસ્તાર જણાવવામાં આવશે. જેમ જેમ વિધેયમાં વધુ સારી ઉંઘ—બર ઉંઘ—ઉત્પન્ન કરી શકાશે

તેમ તેમ તેના પર વધુ સારી અસર કરી શકાશે અને તેને ફાયદો કરવા ઉપરાંત તેની દ્દષ્ટિ એવી તેા કેળવી શકાશે કે જેથી તે આખી દુનિયાના જ્ઞાનમાં ડુબકી મારી શકશે; અને-જેને વિશ્વદૃષ્ટિ કહે છે, તે પ્રાપ્ત કરી શકશે. કોઇ પણ વિધાયક, પોતાના વિધેયમાં સામાન્ય ઉંઘ ઉત્પન્ન થાય તેથી સતોષ પામવેા નહિ એ કહેવાની ખાસ જરૂર છે. તેણે તેને દરરોજ વધુ ખંતથી કેળવીને, વધુ ઉંઘમાં નાંખવા પ્રયત્ન કરવેા જોઇએ અને પેાતાના ચારિત્ર્ય બળથી તેના પર ઉત્તમોત્તમ અસર કરવી જોઇએ. જે પ્રમાણમાં વિધાયક વધુ ઉચા આદર્શો ધરાવશે, તે પ્રમાણમાં તેને વધુ ફતેહ મળશે એ તેા સ્પષ્ટજ છે.

હીપ્નેાટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમ વચ્ચે ભેદ.

હીપ્નેાટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમમાં શું ફરક છે? એમ કેટલાકેા પુછે છે. તેનેા જવાબ માત્ર એ છે કે બંનેમાં કોઇ જાણવા જેગ ફરક નથી; પણ કેટલાકોનેા એવેા મત છે કે સૂચન ક્રિયાથી જે મેાહનિદ્રા ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, તેને હીપ્નેાટીઝમ કહેવામાં આવે છે, જ્યારે હવે પછી જે માર્જન રીતિ વિષે લખવામાં આવશે તે માર્જન ક્રિયા Passesથી જે સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે તેને મેસ્મેરીઝમ કહેવામાં આવે છે.

આ પુસ્તકના લેખકનેા મત એ છે કે આપણે નામ સાથે ખાસ કામ નથી પણ કામ સાથે કામ છે; અને આ પુસ્તકમાં જે રીતિએા દર્શાવવામાં આવી છે તેમાં સૂચનનેા તેમજ માર્જનનેા-બંનેનેા ઉપયેાગ કરવાનું દર્શાવવામાં આવ્યું છે. તેમ કરવાથી વિધેયને ભર નિદ્રામાં લાવીને અસરકારક પ્રાણ **પ્રયેાગ** કરી શકાય છે, અને ધાર્યા પ્રમાણેનું સારૂ પરિણામ લાવી શકાય છે.

ચેતવણી.

કોઈપણ સ્વાર્થ માટે વશીકરણ ક્રિયા કરતા ના.

વિધેયની મરજી વિરૂદ્ધ કોઇ સૂચન કરતા ના.

વશીકરણની ક્રિયા દરમિયાન, વિધેયને કંઇ નુકસાન ન થાય તેની સંભાળ રાખજો.

વિધેયને ધાસ્તી લાગે તેવા સૂચન કરતા ના.

વિધાયકની અસર અટકાવવા માટે, વિધેય જો મુખના તાળવાને પોતાની જીભની ટીચકી લગાડશે તો વિધાયકને વિજય મળશે નહિ.

વિધાયક ગભરાશે તો તેને વિજય મળશે નહિ-તેણે શાંતિ રાખવીજ જોઇએ.

વિધાયકમાં કોઇ કુટેવ હોવી ન જોઇએ-તેના હાથ, નખ, દાંત અને કપડાં સ્વચ્છ હોવા જોઇએ.

ગરમ અને રેશમી કપડાં પહેરેલ વિધેય ઉપર કોઈ વિધાયક અસર કરી શકશે નહિ.

વિધેય જાગ્રત થતાં તેનામાં જે જે અસરો મુર્છાવસ્થામાં કરવામાં આવી હોય તે અમુક અપવાદ શિવાય દૂર થાય છે, માત્ર જે જે સૂચનાઓ જાગ્રત અવસ્થામાં લાવવા માટે આપવામાં આવી હોય તેની અસર રહે છે.



પ્રકરણ ૧૪ મું.

આઠ દશમાંથી સારો વિધેય કેમ મેળવાય?

આઠ દશ કે વધુ મનુષ્યોમાંથી જલદી અસર થાય એવો વિધેય કેવી રીતે શોધી કાઢવો? તે દરેક વિધેયને જાણવું અગત્યનું છે. એ માટે નીચલી રીતિ અસરકારક જણાઇ છેઃ—

એક મોટું ગોળ ટેબલ મુકો અને તેની આસપાસ ખુરશીઓ ગોઠવોઃ તેમાં બધા માણસોને બેસાડોઃ તમે પણ એક ખુરશી ઉપર બેસો. બાદ દરેકને કહો કે પોતાનો હાથ- કોણીથી આંગળા સુધીનો ભાગ-ટેબલ ઉપર ચત્તા રાખે. તમો ટેબલની બાજુ પર ઉભા રહી, ખભાથી આંગળા સુધીના તેઓના દરેકના હાથ ઉપર એક પછી એક, અનુક્રમે આંગળા પહોળા રાખી, પાસીસ-માર્જન-કરતાં હો તેમ—તેના હાથના કોઇપણ ભાગને સ્પર્શ કર્યા વગર ધીરે ધીરે તેના હાથના આંગળાના ટેરવા સુધી પાંચ સાત મિનિટ, પાસીસ-માર્જન કરો.

એ રીતે અનુક્રમે દરેકને કરતાં જે હાથ પર ખાલી ચઢે અથવા કંઈ ઝણઝણાટ થાય તે માણસ વિધેય થવા માટે સૌથી વધારે લાયક છે એમ જાણવું.

બીજી રીત.

ખુરશી પર બેઠેલા મનુષ્યોમાંથી એક ઉમેદવારના કપાળ ઉપર વિધાય-

કે પોતાનો હાથ અડધો ઇંચ દૂર રાખીને તે ઉપર તેને જોવાનું કહેવું. એ વખતે વિધાયકે પોતાની દૃષ્ટિનું ત્રાટક, વિધેયના બે ચક્ષુની વચ્ચે ભ્રુકુટીના ભાગ પર કરવું, અને પાંચેક મિનિટે હાથ ખેંચવો. તેમ કરતાં એકાદનું માથું વિધાયકના હાથ તરફ ખેંચાશે.

જેનું મસ્તક વિધાયક તરફ જલદી ખેંચાય તે વિધેય હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરવા માટે સૌથી વધુ લાયક છે એમ માનવું.

ત્રીજી રીત.

ત્રીજી રીત આ પ્રમાણે છે:—

એક ઓરડામાં આઠ દશ જણને ભેગા કરો અને ખુરશી ઉપર એક ટેબલની આસપાસ બેસાડો.

તે બાદ તમે કોઈ ચળકતો પદાર્થ અથવા હીપ્નોટીક બોલ લઇ, અથવા એક નવો રૂપીઓ લઇ તમારી હાથેલીમાં તે રાખી તેના તરફ એકાગ્ર નજરે જોવા દરેકને કહો.

તમે તેમને કહો કે "એકાગ્ર ચિત્ત કરવાની સૌથી સારી શક્તિ કોનામાં છે તે જાણવાની મારી ઇચ્છા હોવાથી અને તમને પણ તે વિષે ખાત્રી થાય તેથી આ અખ્તરો હું કરૂં છું. તમે એકાગ્ર ચિત્તથી આ તરફ જુઓ: હસશો મા: બીજા વિચાર કરશો નહિ."

એ વખતે તમે તમારા હાથમાંની ચળકતી ચીજ એવી રીતે પકડો કે તે દરેક તે ઉપર એકી નજરે જોઇ શકે.

તમે વધુ બોલતાં કહો કે: "હું આ અખ્તરામાં કંઈ પણ સૂચના કરવા માંગતો નથી. પણ તમે આ ચીજ તરફ જોવાનું ચાલુ રાખશો, તેમ તમારી આંખો ધીમે ધીમે મિંચાઈ જતી જણાશે. તે વખતે તમે ધીમે ધીમે આ ચીજને જોતાં બંધ થશો. તે એક

વખત નાની દેખાશે–તે બાદ તે વધુ નાની દેખાશે–તે બાદ તે બહુજ નાની દેખાશે અને આખરે દેખાતી બંધ પડશે, અને તમારી આંખો મીંચાઈ જશે."

બસ ! હવે તમે બોલ્યા વગર પેલી ચળકતી ચીજ પકડી ઉભા રહો ને જુઓ કે શુ થાય છે.

ધીમે ધીમે તેઓની આંખ બંધ થતી જણાશે; પહેલાં એકાદ જણનુ, તે બાદ બીજાનું, તે બાદ ત્રીજાનું, એમ લગભગ દરેકનું માથું નમી પડતું જણાશે: કેટલાકો આ વખતે જરા પણ અસર થયા વગર આમ તેમ પોતાની આંખો ફેરવશે: પણ તેમને ચૂપ રહેવા અને એક પણ શબ્દ ન બોલવા ઇશારતથીજ સમજાવજો; કેમકે નહિ તો બીજા ઝુંપણમાં પડયા હશે તે પણ જાગી ઉઠશે.

જ્યારે બે ત્રણ ઝોકાં ખાતા જણાય ત્યારે ધીરેથી તેઓની પાસે જઈ શાંત અવાજે નીચેની મતલબના શબ્દો બોલો:—

"હીપ્નોટીક બોલ અથવા મારા હાથમાં રાખેલી ચળકતી ચીજ તરફ તમે એકાગ્ર નજરે જોવાનું ચાલુ રાખ્યાથી, તમારા મગજમાંનું લોહી પાછળ હઠી ગયું છે અને તેથી તમે ઝુંપવા લાગ્યા છો અને તમને ઉંઘ આવે છે. જો હજી પણ તમે એ ચળકતી ચીજ તરફ જોવાનું ચાલુ રાખશો તો તમો ભર ઉંઘમાં પડશો. મગજમાંથી રક્ત ઓછુ થતાં ઉંઘ આવેજ. હવે તમે ઉંઘો–ઉંઘી જાઓ–શાંતિથી ઉંઘો."

હવે કેટલાક ઉંઘમાં પડશે.

પાંચેક મિનિટ બાદ તમે બોલો કે: "હું એક, બે, અને ત્રણ કહી રહીશ કે તમે બધા જાગ્રત થશો."

ધીમે ધીમે હવે તમે ત્રણ ગણો એટલે બધા જાગ્રત થશે. તે પછી તમે ઉંઘમાં પડેલા દરેકને પુછો કે:—" તમને કેવી

નિદ્રા આવી ?"

તેમાંના કેટલાક કહેશે કે તેમને ઉંઘ આવીજ નહોતી. આ માણસોનું મગજ બીજા વિચારોમાં ઘુમતું હતું તેથી તેઓને ઝુંપણ સરખી પણ આવી નહતી.

બીજા કેટલાક કહેશે કે તેમને ઝોકાં આવતાં હતાં અને ઉંઘવાની ઇચ્છા હતી. આવા માણસો ઉપર કંઇક અસર થયેલીજ ગણાય અને તેવાને તમો મોહ નિદ્રામાં નાખી શકશો.

બીજા કેટલાક કહેશે કે તેઓ ભર ઉંઘમાં પડ્યા હતા. આવું કહેનારા વિધેય તરીકે સૌથી વધુ લાયક છે, જ્યારે બીજી સ્થિતિમાં મુકાયલા માણસો ઉપર કેટલીક અજમાયશ બાદ અસર કરી શકાશે, અને જેઓને ઉંઘ આવી નહતી તેઓ ઉપર ઘણી મુશ્કેલીથી હીપ્નોટીઝમની અસર કરી શકાશે.

ચોથી રીત

બધા માણસોને ખુરશીઓ ઉપર આરામથી બેસાડો અને તેઓની આગળ તથા પાછળ તમે માર્જન કરવા માટે થોડીક જગ્યા રાખો. વળી દરેક માણસને એવી રીતે બેસાડો કે એકના ધુંટણ તેની પછી બેઠેલા માણસના ધુંટણ સાથે અડતા રહે. તેઓને પોતાના હાથ પોતાના ધુંટણ ઉપર મુકવા અને મસ્તક જરા નમતું રાખવા કહો.

બાદ સમાધિ કરવાની શરૂઆતમાં નાકની દાંડી ઉપર દૃષ્ટિ સ્થાપીએ છીએ, તેમ તેમને આંખો ઢળતી રાખી પોતાની નાકની દાંડીને એકાગ્ર આંખે જોવાનું કહો.

વળી તેમને કહો કે કોઈ પણ બીજો વિચાર કરશો તો તમો વિજય મેળવશો નહિ: જો તમને ઉંઘ આવે તો આંખો બંધ કરી ઉંઘી જજો.

એ રીતે તેઓ નાક પર દૃષ્ટિ સ્થાપે તે બાદ એક પછી એક માણસ પર માથાથી ઘુંટણુ સુધી પાસીસ કરવા શરૂ કરો.

બાદ તેમની પાછળ જઇ પાછળના ભાગ પર માથાથી કેડ સુધી માર્જન કરો.

દરેકના ઘુંટણુ, બીજાના ઘુંટણુને અડતા રહે તે ધ્યાનમાં રાખજો.

જો માર્જન કરતાં એકાદ માણસ ઝોકાં ખાવા માંડે તો તેની ભ્રકુટી વચ્ચે અંગુઠો દાબી, બાકીની આંગળીઓ માથા પર મુકો. અંગુઠાને હવે જરા દબાવો અને તેને આંખો બંધ કરવા કહો. વળી પાછો અંગુઠો જરા દબાવી તેને કહો કે: "આરામથી ઉંઘો–ઉંઘો –ઉંઘો" અને જો તે ઝોકાં ખાય તો તેને ટેકાવીને ખુરશી પર બરાબર બેસાડો.

આવી રીતે જેના પર જલદી અસર થાય તે વિધેય થવા માટે વધુ લાયક ગણાવો જોઇએ, અને તેના પર તમે જલદી હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરી શકશો.

જે કોઈ માણુસ ઝોકાં ખાતા હોય તે બધા પર માર્જન કરશો તો તે બધા ઉંઘવા માંડશે.

પાંચમી રીત.

જે માણુસને તમે મુર્ચ્છાવસ્થામાં લાવવા માંગતા હો તે માણુસ ઘણા માણુસની વચ્ચે બેઠો હોય ત્યારે તેની પાસે જાઓ–ઉભા રહો અને તમારી આંખો મટકુ માર્યા વગર તેની તરફ રાખો. એ વખતે તે તમારા તરફ જોવાને ખમચાશે. તેમ થાય કે તરત તમે કહો કે: "મારી આંખમાં તમે જોતા રહો. તાકીને બરાબર મારી આંખોમાં જુઓ. હવે તમે બીજી તરફ જોઇ શકશો નહિ–હવે તમે ઉભા થાઓ–મારી પાછળ આવો–આવો–આવો–ચાલો–" આમ

દ્રઢ સંકલ્પ રાખી બોલવું ચાલુ રાખો.

એ વખતે તમે તમારો હાથ લંબાવો અને તેની તરફ તે હાથ રાખી તેને ખેંચતા હો તેમ તે ખેંચો એટલે તે તરત તમારી પાછળ દોરાશે. તમે ધીમે ધીમે પાછળ હઠતા જાઓ અને તે પાછળ આવશે. જો તે પાછળ આવે તો માનજો કે તે તમારી અસર નીચે છે.

આ શિવાય બીજી રીતો પણ છે, પણ તે બધી પોતાના અનુભવ ઉપર આધાર રાખે છે અને દરેકે પોતાના અનુભવ પ્રમાણે તેની ઉપજાવી કાઢતાં શીખવું જોઇએ.



પ્રકરણ ૧૫ મું.

તંદ્રાવસ્થા.

અત્યાર સુધીમાં હીપ્નોટીઝમની અવસ્થા–મોહ નિદ્રા–મુર્છાવસ્થા અથવા તંદ્રાવસ્થા કેવી રીતે કોઈ માણસમાં ઉત્પન્ન કરવી તેની જુદી જુદી સહેલી રીતિઓ, સહેલામાં સહેલા અને સાદા શબ્દોમાં તમારી સમક્ષ રજુ કરવામા આવી છે, જે ઉપરથી તમે એક ઉત્તમ હીપ્નોટીસ્ટ થઇ શકશો એ નક્કી છે.

પણ એ મુર્છાવસ્થા અથવા તંદ્રાવસ્થા શું છે તે જાણવા તમને વિચાર આવે એ સ્વાભાવિક છે. આ સ્થિતિ આંતર મનની એક અવસ્થા છે અને તેમાં આંતર મન મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. માણસમાં

એક મન કે બે મન

છે તે વિષે ઘણા થોડાઓએ વિચાર કર્યો છે, પણ અત્રે ખુલાસેથી જણાવવાની જરૂર પડે છે કે મનુષ્યમાં એક મન નહિ પણ બે મન છે–(૧) સામાન્ય અથવા બાહ્ય મન–(૨) આંતર મન.

આ માટે આપણા અનુભવમાં દરરોજ આવતા એક બનાવનો આપણે વિચાર કરીશું.

જ્યારે સ્વપ્ન આવે છે ત્યારે આપણે કેટલાક અનુભવ કરીએ છીએ, પણ તે વખતના અનુભવને ઓળખનાર મન, આપણે

જાગૃત હોઇએ તે વખતે જે મન કામ કરે છે તેના કરતાં જુદુંજ મન હોય છે. તે માટેનો પૂરાવો એ છે કે આપણે જાગૃત અવસ્થામાં હોઇએ ત્યારે તો મન બુદ્ધિપૂર્વક કામ કરે છે, જ્યારે નિંદ્રાની તંદ્રાવસ્થામા જે મન સ્વપ્નનો અનુભવ કરે છે, તે જાગૃત અવસ્થાના મન કરતાં જુદીજ રીતે, જે કંઇ બનાવો સ્વપ્નમાં બને છે તે માની લે છે–જાગૃત અવસ્થાના મન માફક તે તકરાર કે દલીલ કરતું નથી–બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરતું નથી અને બધું માની જ લે છે.

બુદ્ધિની ગેરહાજરીથીજ બાહ્ય મન અને આંતર મન વચ્ચેનો તફાવત જણાઈ આવે છે. એ સિવાયની બાબતમાં બંને મનનો સ્વભાવ એક સરખો છે. એટલે કે જાગૃત અવસ્થામાં અનુભવાતા બનાવો માફકજ તંદ્રાવસ્થામાં સ્વપ્નોનો અનુભવ થાય છે. વળી સ્વપ્નમાં બનતા બનાવો જાગૃત અવસ્થાના બનાવોનું રૂપાંતર હોય છે! જેઓ આપણા સ્વપ્નમાં દર્શન આપે છે અને દેખાય છે, તેઓ મોટે ભાગે જાગૃત અવસ્થામાં આપણા સંબંધમાં આવેલાજ જીવો હોય છે એ ઉપરથી આપણે કહી શકીએ કે આપણી જાગૃત અવસ્થામાં અને તંદ્રાવસ્થામાં, બે જુદા જુદા પ્રકારના મન કામ કરે છે–જેમાંનું એક મન બુદ્ધિપૂર્વક કામ કરે છે, જ્યારે બીજું મન બુદ્ધિનો ઉપયોગ કર્યા વગર કામ કરે છે–જો કે તેઓ એકમેક સાથે ઘણોજ ગાઢો સંબંધ ધરાવે છે અને મોટે ભાગે એક સરખા છે.

જાગૃત અવસ્થામાં આપણી યાદદાસ્ત શક્તિ ઘણી ભૂલો કરે છે, જ્યારે તંદ્રા અને સ્વપ્નાવસ્થામાં તેજ યાદદાસ્ત શક્તિ ઘણીજ તેજ હોય છે. આંતર મનમાં આખી જીંદગી દરમિયાન બનેલા બનાવોની સવીસ્તર નોંધ હોય છે. એ મન તે આત્માની નોંધપોથી છે, અને જ્યારે તે નોંધપોથી ઉપરથી દરરોજની ચિંતાઓ–દુખો

અને મુશ્કેલીઓનો અંતરપટ (જે જાગૃત અવસ્થામાં પડેલો હોય છે) ઉપાડી લેવામાં આવે, ત્યારે તે મનને-આંતર મનને-આખા જીવનના અનેક બનાવો તરત યાદ આવી જાય છે અને તેની અદ્ભુત શક્તિ ખુલ્લી થાય છે. જે માણસો અકસ્માત સંજોગે મોતના ભયમાં આવી પડે છે તેઓની ચક્ષુ સમક્ષ સિનેમાની ફીલમ માફક એકજ પળમાં આખી જીંદગીના બનાવો રજુ થાય છે તે આજ કારણથી.

બાહ્ય અને આંતર મન વચ્ચેનો આંતરપટ કેટલીક વખત બહુજ બારીક હોય છે. જે સાધુઓ, સમાધિ કરનાર યોગીઓ, અવધાનીઓ અને મહાત્માઓનો અનુભવ પરથી ખુલ્લું જણાય છે.

હીપ્નોટીઝમની ક્રિયાથી બાહ્ય અને આંતર મન વચ્ચેનો આંતરપટ ખુલી જાય છે, અને તેની અસર હેઠળનો માણસ પોતાના આંતર મનનો સંપૂર્ણ ઉપયોગ કરે છે.

આંતર મન નિર્દોષ બાળક જેવું છે.

આંતર મન નિર્દોષ બાળક જેવુ છે, અને જે કંઇ કોઇ કહે તેને માની લે છે. તે તમારી સૂચનાઓ સામે દલીલ કરતું નથી તેમ તેનો વિરોધ કરતું નથી; શિવાય કે તેની પ્રકૃતિની સંપૂર્ણ વિરૂદ્ધ હોય. જેમ તમે તમારા સ્વપ્નનો વિરોધ કરી શકતા નથી તેમજ આમાં બને છે.

તંદ્રાવસ્થા.

હીપનોસીસની નિદ્રા-કૃત્રિમ નિદ્રા-તંદ્રાવસ્થા-એવી અવસ્થા છે કે જેમાં બાહ્ય મન શાંત થઇ જાય છે અને આંતર મન પોતાના પૂર દમામમાં કામ કરવા માંડે છે. જાગૃત અવસ્થામાં જે માણસ બાહ્ય મનના હુકમ માને છે, તેજ માણસ હીપ્નોસીસની નિદ્રામાં-તંદ્રાવસ્થામાં-આંતર મનના હુકમો માની લે છે. એ આંતર મનમાં

સામા માણસના હુકમો-તે જે સ્વરૂપમાં મળે-તેજ સ્વરૂપમાં-માની લેવાનું ભોળપણુ અથવા નિર્દોષતા છે.

હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા તબીઓ માટે ઘણીજ અગત્યની છે કેમકે તેઓ આંતર મન પર હુકમો મોકલી, તેને તાબામાં લઇ, દર્દીને એવી મુર્છાવસ્થામાં મુકે છે કે તેને જે કંઇ કહેવામાં આવે તે તે માની લે છે. હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા આંતર મનને બાહ્ય મદદ આપવાનો એક માર્ગ છે, જે માર્ગે વિધાયક આંતર મનને દોરવી જાય છે. જે દર્દી પર વહાડ કાપ કરવાની હોય તે દર્દી, વિધાયકે કરેલો હુકમ આંતર મનની પ્રેરણાથી માની લેતો હોવાથી તેને વહાડ કાપ વખતનું દુખ જણાતું નથી. એ કારણથી તંદ્રાવસ્થામાં મુકાયલા વિધેયને જો વિધાયક એમ કહે કે અમુક દર્દ દૂર થયું છે તો તે માની લે છે અને તેનું દર્દ નાબુદ થયેલું જણાય છેઃ તેજ રીતે તે પત્થરને પુલ માની લે છેઃ તેલને અત્તર માની લે છે, અને વિધાયકે આપેલા આંતર ચક્ષુથી બંધ કાગળ વાંચી શકે છે અને છુપાયલી દોલત જોઈ શકે છે. આ સર્વ સ્થિતિ જાગૃત અવસ્થામાં અનુભવાતી નથી.

આંતર મનને વિધેય પોતે અથવા વિધાયક જાગૃત કરે તો-તેના પરનો આંતર પટ દૂર થાય તો-એ સ્થિતિ ખુલ્લી થઈ જાય છે. જો કોઈ પોતેજ પોતાના આંતર મનને જાગૃત કરે તો તેને સ્વસૂચન કહેવામાં આવે છેઃ અને બીજા મારફતે જ્યારે આંતર મન જાગૃત થાય છે ત્યારે તેને હીપ્નોટીઝમ-કૃત્રિમ નિદ્રા અથવા મોહિની નિદ્રા કહેવામાં આવે છે.

કૃત્રિમ અને ખરી નિદ્રામાં શું ફરક છે?

ઉપરના ખુલાસા પરથી એ બીના પણ ખુલ્લી થશે કે કૃત્રિમ

નિદ્રા ખરી નિદ્રા કરતાં અમુક પ્રકારે જુદી છે. હીપ્નોટીઝમ અથવા કૃત્રિમ નિદ્રા દરમિયાન યાદદાસ્ત શક્તિ અસાધારણ તેજ હોય છે, જ્યારે જાગૃત અવસ્થામાં તેમ હોતું નથી.

પરતુ જો વિધેયને કૃત્રિમ નિદ્રામાં વધુ વખત રાખવામાં આવે તેા તેને સ્વાભાવિક કુદરતી નિદ્રા આવે છે અને કૃત્રિમ નિદ્રાને બદલે કુદરતી ઉંઘને તે અનુભવ કરે છે.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જેમ કૃત્રિમ નિદ્રામાંથી કુદરતી ઉંઘમાં માણસ ચાલ્યેા જાય છે, તેમ કુદરતી નિદ્રામાંથી તે કૃત્રિમ નિદ્રામાં પણ જઇ શકે છે. એજ કારણથી ઉંઘ દરમિયાન ઘણાઓની ખરાબ ટેવેા સુધારી શકાય છે, બેાબડા અને તેાતડા છેાકરાંઓને સ્પષ્ટ બેાલતાં કરી શકાય છે, નબળા શરીરવાળાને મજબૂત શરીરના કરી શકાય છે અને જે બચ્ચાંઓ ભણવામાં બેાથડ હેાય તેઓને તેજસ્વી બનાવી શકાય છે. અમેરીકામાં આવી રીતે કામ કરનારા સંખ્યા બંધ ખાતાઓ છે, જ્યાં માબાપેા પેાતાના બચ્ચાંઓને લઈ જઈ તેમના પર હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરાવી, તેઓના દુર્ગુણેા સુધારે છે અને તેમની બુદ્ધિ પણ ખીલવે છે.



પ્રકરણ ૧૬ મું.

માર્જન ક્રિયા અથવા પાસ કરવાની રીત.

આંખોના ત્રાટકથી અને શબ્દોની સૂચનાથી વિષેય જે તંદ્રાવસ્થામાં મુકાય છે તે સ્થિતિને સંકલ્પ બળથી વધારે અસરકારક કરી શકાય છે, પણ જો એ તંદ્રાવસ્થાને વધુ ગાઢ બનાવવી હોય તો તે માટે માર્જન ક્રિયા–જેને અંગ્રેજીમાં પાસ (Pass) આપવાની ક્રિયા કહેવામાં આવે છે, તે ક્રિયા કરવી પડે છે. એ માર્જન ક્રિયા કરવાની રીત નીચે પ્રમાણે છેઃ–

ઓજસની આપ લે.

મનુષ્યના શરીરના કેટલાક એવા ભાગો છે કે જેમાંથી તેનું ઓજસ અથવા તેની વિચાર પ્રભા બહાર નીકળીને પ્રસરે છે. આ ભાગો મનુષ્ય શરીરના છેડા પર આવેલા છે અને તેમાં નીચલા મુખ્ય છેઃ–હાથની હાથેલી–પગની પાની–માથું અને આંખો. આંખોમાંથી જે ઓજસ પ્રસરે છે તેને આપણે આંખોના ત્રાટક અથવા તેજ રૂપે અગાઉ જોયું છે.

હવે ઉપર જણાવેલ ઓજસ અથવા વિચાર કિરણ અથવા વિચાર પ્રભા હરેક પળે આસપાસ પ્રસરે છે અને જો સંકલ્પ કરવામાં આવે તો તે ઓજસ એક શરીરમાંથી બીજા શરીરમાં ઉપર જણાવેલ શરીરના ભાગો મારફતે દાખલ કરી શકાય છે. એ કામ માટે સૌથી વધુ સગવડ ભર્યો શરીરનો ભાગ તે હાથ છે અને તે મારફતે એક માણસ

પોતાનું ઓજસ બીજામાં દાખલ કરવાની જે ક્રિયા કરે છે તેને માર્જન ક્રિયા-હાથ ઉતાર અથવા પાસ કહે છે. આ કામ માટે હાથનો આંગળાથી કાંડા સુધીનો ભાગ ઉપયોગમાં આવે છે.

પ્રબળ અને નિર્બળ શરીર.

જેમ વિજળીના—**પ્રબળ** (Positive) અને **નિર્બળ**-(Negative) એકેકથી ઉલટી દિશાના બે સ્થાન—કલ્પવામાં આવ્યા છે, તેમ મનુષ્ય શરીરના પણ બે ભાગ કલ્પીએ તો એક ભાગને **પ્રબળ** અને બીજાને **નિર્બળ** કહી શકાય.

મનુષ્યનો જમણો ભાગ એ કલ્પના પ્રમાણે **પ્રબળ** Positive છે, જ્યારે ડાબો ભાગ **નિર્બળ** Negative ગણાય છે, એટલે કે **જમણા ભાગના બધા અવયવો પ્રબળ અને ડાબા ભાગના બધા અવયવો નિર્બળ ગણાય છે.**

તેજ રીતે **હાથેલીનો ચ-તો ભાગ પ્રબળ અને પાછળનો ભાગ નિર્બળ ગણાય છે.**

એજ રીતે **માણસની છાતી, પેટ વિગેરે આગલનો ભાગ પ્રબળ ગણાય છે જ્યારે પીઠનો ભાગ નિર્બળ ગણાય છે.**

પ્રબળ ભાગ વિધેયને કૃત્રિમ નિંદ્રામાં-મૂર્છામાં કે તંદ્રામાં નાંખવા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે, જ્યારે નિર્બળ ભાગ તે અસર દૂર કરવા અને તેને જાગ્રત કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે.

ઉપરના ભાગો ઉપર અમુક રીતે હાથોને ઉતારવાની જે ક્રિયા તે માર્જન ક્રિયા.

માર્જનના બે પ્રકાર.

માર્જન ક્રિયા મુખ્યત્વે બે પ્રકારની છે;-

(૧) **વિધાન માર્જન.** (Magnetising or Hypnotising Pass.)

(૨) **વિસર્જન માર્જન.** (Dehypnotising Pass.)

વિધાન માર્જન

વિધાન માર્જન માથાથી પગ સુધી એક અથવા બે હાથથી કરવામાં આવે છે.

એક હાથથી નીચે પ્રમાણે માર્જન થઇ શકે છે:-

પોતાના જમણા હાથની હાથેલીમાં લાડવો કે બોલ પકડયો હોય ત્યારે હાથેલી જેવો આકાર લે, તેવો આકાર હાથેલીને આપી, તે હાથેલી વિધાયકે વિધેય તરફ રાખવી અને આંગળીનાં ટેરવા વિધેય તરફ રાખવા. એ વખતે આંગળીઓ ભેગી રાખવી, કેમકે તેમ કરવાથી આંગળીઓમાંથી વહેતું ઓજસ વહી જતું નથી. એવી રીતની હાથેલી વિધેયના માથા આગળ લઇ જવી પણ તેને અડાડવી નહિ; અને તેમાંથી વિજળીનો પ્રવાહ ફેંકતા હોઇએ તેમ તેના માથા ઉપર તે પ્રવાહ ફેંકવો.

જો છાતી ઉપર કે પગ ઉપર વિધાન માર્જન કરવું હોય તો ત્યાં પણ એ રીતેજ કરવું.

કેટલાક વિધાયકો હાથેલીનો ઉપયોગ નહિ કરતાં આંકણી જેવી કાળી લાકડીથી માર્જન કરે છે. તેમ કરવાનો લાભ એ છે કે વિધાયકના હાથમાંથી નીકળતો ઓજસ પ્રવાહ લાકડીમાં એકત્ર થાય છે અને ત્યાંથી તે વિધેયના ઉપર જતો હોવાથી વિધેય ઉપર જલદી અસર થાય છે.

વિધાન માર્જન બે હાથથી પણ થઇ શકે છે અને તેના ઘણા પ્રકાર છે:-

ટ્રીમ્યુલસ પાસ.

ટ્રીમ્યુલસ પાસ (Trimulous Pass) આ પાસમાં વિધાયક બંને હાથોની હાથેલી વિધેયના માથા તરફ રાખી તે ધીમે ધીમે તેના મુખ

ઉપરથી ઉતારી, છાતી તથા હાથ ઉપરથી બંને હાથો ઉતારે છે; અને જે લંબ પાસ વિષે હવે પછી લખ્યું છે, તેની માફકજ બધી ક્રિયા કરે છે. આ માર્જન ક્રિયામાં હાથની હાથેલી વિધાયકની તરફ હોય છે.

લોંગ પાસ-(Long Pass) લંબ પાસ

લંબ પાસ સર્વેથી અગત્યની માર્જન ક્રિયા છે. તેનો ઉપયોગ તંદ્રાવસ્થા ઉત્પન્ન કરવા માટે અને શરીરને વજ્ર જેવુ સખ્ત બનાવવા માટે કરવામાં આવે છે. શરૂઆતમાં વિધાયક પોતાના બંને હાથ પોતાના મસ્તક ઉપર લઇ જાય છે, અને તે બાદ તે હાથો-વિધેય તરફ હાથેલી રહે તેમ-વિધેયના મોઢા પરથી, છાતી પરથી, પેટ પરથી અને હાથ પરથી ધીમે ધીમે ઉતારે છે. જ્યારે બંને હાથ પગ સુધી પહોંચે છે, ત્યારે કમર તરફ એ હાથો જરા બંધ અવસ્થામાં લઇ જઇ ત્યાં કોઇ વસ્તુ ખંખેરતો હોય તેમ તે ખંખેરે છે, અને તે બાદ પાછા બંને હાથો મસ્તક ઉપર લઇ જઇ, પહેલાની માફક પાછા આખા શરીર પરથી ઉતારે છેઃ આ રીતે પાંચ મિનિટથી પચીશ મિનિટ સુધી પાસ કરવા પડે છે, અને જો મહાવરો હોતો નથી તો વિધાયક થાકી જાય છે. વિધાયકે એ પાસ કરવાની ટેવ પાડવા માટે ઘણા દિવસ એકાંતમાં કોઇ ખુરશી કે તકીયાને મનુષ્ય તરીકે કલ્પી એ ક્રિયા કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

ગોળ પાસ (Circular Pass.)

વિધેયને ખુરશી પર બેસાડી, તેના મસ્તક ઉપરથી ઉંચા આંગળા રાખી, બંને હાથના આંગળા ગોળગોળ ફેરવવામાં આવે છે તેને **ગોળ પાસ** કહે છે. મસ્તકના અને

તાવના દર્દવાળાઓ માટે આ પાસનો ઉપયોગ થાય છે.

જે માર્જન ક્રિયા માથાથી પગ સુધી કરવામાં આવે છે તેને સંપૂર્ણ માર્જન પણ કેટલાકો કહે છેઃ જે માર્જન, માથા, કમર, કે પેટ સુધી કરવામાં આવે છે તેને વિરામ માર્જન તરીકે કેટલાકો ઓળખાવે છેઃ શરીરના કોઈ પણ એક ચોક્કસ ભાગ પર જે માર્જન કરવામાં આવે છે, અને તે માર્ફતે તેને જડ બનાવવામાં આવે છે તેને કેટલાક સંક્ષિપ્ત માર્જન કહે છે.

વિસર્જન માર્જન.

નિદ્રામાં પડેલા વિધેયને જગાડવા માટે જે માર્જન ક્રિયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેને વિસર્જન માર્જન કહે છે. શરીરના આગલા ભાગ ઉપર લંબપાસ કરવામાં આવે છે તેથી ઉલટી રીતે પીઠ પાછળ કમર આગળથી શરૂ કરી માથા સુધી હાથ લઇ જઇને બંને હાથથી એ માર્જન કરવામાં આવે છે, જેથી વિધેય જાગૃત થાય છે. એને **રીવર્સ** Reverse **અથવા અપવર્ડ** Upward Pass પણ કહે છે.

બીજી રીતે એ પાસ, હાથેલી વિધેય તરફ રાખી, પગથી શરૂઆત કરી મસ્તક તરફ ઉંચે હાથ લઇ જઈ કરવામાં આવે છે અને હાથ મસ્તક આગળ ખખેરીને મુઠ્ઠી વાળી લાવી, પાછા પગ આગળથી બીજા પાસ શરૂ કરવામાં આવે છે,

વિસર્જન માર્જન એટલે વિધાયકના કાબુમાંથી વિધેયને છુટો કરવા માટે–કાબુ વિસર્જન કરવા માટે–ના પાસ. તેમાં હાથેળીની પાછળનો ભાગ વિધેય તરફ રહેવો જોઇએ. જે વખતે એ પાસ કરવામાં આવે ત્યારે મનમાં સંકલ્પ કરવો કે વિધેય જાગ્રત થવો જોઇએ, અને એ સંકલ્પ સાથે માર્જનો ચાલુ રાખવા જોઇએ.

આ પાસ નહિ કરતાં ફક્ત વિધેયની આંખો પરથી નીચેથી

ઉપર રૂમાલ લઈ જઈને કેટલાકો વિધેયને જાગ્રત કરે છે, જેમ કરતાં "જાગો" "જાગો" એવા શબ્દો બોલવા પડે છે.

વિસર્જન માર્જન—ઉલટા માર્જન—અથવા ઉપર જતા પાસ કરવાથી વિધેય જાગે છે, પણ તે વખતે વિધેય જાગવો જોઇએ એવો સંકલ્પ મજબૂત રીતે વિધાયકે કરવો જોઇએ એ ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે. કેટલીક વખત એમ પણ બને છે કે માત્ર આપણાં સંકલ્પ બળથી વિધેય જાગી ઉઠે છે. વળી તેનાં કાન આગળ ચપટી વગાડવાથી પણ વિધેય જાગે છે.

આ વખતે જો વિધેયના શરીરનો કોઈ પણ ભાગ કે આખું શરીર ભારી લાગે તો તે જગ્યા પર વિધાયકે ઉલટાં માર્જન કરવા અથવા ફરી તેને ઘોર નિદ્રામાં નાંખીને એવા દૃઢ નિશ્ચયાત્મક મક્કમ હુકમો આપવા કે તારૂં દુઃખ દૂર થયું છે, તારામાં તાકાદ આવી છે, તારૂં માથું હલકું થઇને શાંત થયું છે—તારી આંખો ભારે નથી વિગેરે. તેમ કર્યા બાદ તેને પાછા ઉલટા માર્જન આપી જાગ્રત કરવાથી, તેને આરામ થશે. વળી જરૂર પડે તો તેને માથે ઠંડુ પાણી અથવા ગુલાબજળ છાંટવું, અથવા લમણા પર ઘી ઘસવું.

ખાસ કરીને વિધેયનું દુઃખ દૂર ન થાય ત્યાં સુધી વિધાયકે દૂર જવું નહિ અને તેનું દુઃખ દૂર કરવા દરેક ઉપાય યોજવા.

માર્જનની છેવટે તમે જ્યારે વિધેયને જાગવાનું કહો ત્યારે કહો કે "હું એક, બે ને ત્રણ બોલીશ એટલે તમે જાગશો."

કેટલા વિધાયકો, માત્ર "જાગ્રત થાઓ" એટલાજ શબ્દો બોલીને વિધેયને જાગ્રત કરી શકે છે. એ સત્તા ઘણા અનુભવ પછી પ્રાપ્ત થાય છે.



પ્રકરણ ૧૭ મું

વિધેયમાં ઉત્પન્ન થતી જુદી જુદી અવસ્થાનો ક્રમ.

સારો ઓપરેટર-વિધાયક-દરેક વિધેયમાં ક્રમે ક્રમે નીચલી સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરી શકે છે, અને જો તે અનુભવી હોય છે તો તે દરેક ક્રમ બરોબર સમજી શકે છેઃ એ ક્રમ નીચે પ્રમાણે છે;-

૧ લી સ્થિતિ-આ સ્થિતિમાં વિધેયની આંખો ઉઘાડી હોય છેઃ તે બોલી શકે છે, પણ તેને કંઇક થાક જેવું લાગે છેઃ તે કંઇક સુસ્ત થતો જાય છે, ને વિધાયકની હીલચાલ તરફ ખેંચાય છે. **આ વખતે તેને દરેક પ્રકારનું ભાન હોય છે.**

૨ જી સ્થિતિ—પહેલી અવસ્થામાંથી તરતજ આ અવસ્થામાં વિધેય આવે છે, ત્યારે તે પોતાની આંખ ઉઘાડી શકતો નથી, અને તેને ઉંઘવાનું મન થાય છે. વિધેય વિધાયક કહે છે તેમ કરે છે; તેના ગાત્રો શિથિળ થયા હોય છે ને તે ઝડપથી શ્વાસ લે છે. **આ વખતે પણ તેને દરેક ભાન હોય છે.**

૩ જી સ્થિતિ—આ સ્થિતિમાં વિધેય દાખલ થાય છે કે તરતજ તેના અવયવો કંઇક જડતા પકડવા માંડે છે, પણ તેના પર એટલી અસર થઇ હોય છે કે તેના હાથોને એક સાથે મેળવવામાં આવ્યા હોય તો તે વિધાયકની મરજી વગર તેને છુટા પાડી શકતો

નથી; જો તેને કહેવામાં આવ્યું હોય કે તેના હાથો ગોળ ચક્કરમાં ફર્યાં કરશે તો તે હાથો ફર્યાં કરે છે, અને વિધાયક કહે ત્યારેજ ફરતા અટકે છે. આ સ્થિતિ લાંબી ટકતી નથી–તે થોડીક મિનિટજ રહે છે. **આ સ્થિતિમાં પણ વિધેયને દરેક ભાન હોય છે,** અને તેને " અમુક કામ તમે કરી શકશો નહિ " એમ કહેવામાં આવતાં તે જો સામો થાય તો તરતજ તે ફાવે છે. તે આ સ્થિતિમાં હશે ત્યારે તેની આંખો ઉઘાડી હશે તો તે ઉઘાડી રહેશે અને બંધ હશે તો બંધ રહેશે. **અત્રેજ વિધેય વિધાયકના ખરા કાબુમાં આવવા માંડે છે.**

આ અવસ્થામાં જો વિધાયક વિધેયના શારીરિક અવયવો પર માર્જન કરે તો તે તેના તાબામાં આવે છે અને જો તે હાલતો હોય તો હાલ્યા કરે છે–સ્થિર હોય તો સ્થિરજ રહે છે–અને વિધાયકની મરજી માફક હાલી ચાલી શકે છે.

૪ થી અવસ્થાઃ—આ અવસ્થામાં વિધેયના શરીરના ગાત્રો વિધાયકના સંપૂર્ણ કાબુમાં હોય છે, અને તે જે કહે છે તે વિધેય કરે છે. આ વખતે વિધેયને બહારની દુનિયાનું કંઈક ભાન રહે છે, ને તે ઉંઘની શરૂઆતની ઝોકાં ખાવાની સ્થિતિમાં હોય છે. તે સમયે તે સ્વપ્ના જોતો હોય તેમ તેને લાગે છે. આ સ્થિતિમાં તેને ઘણીક કાલ્પનિક બાબતો ખરી હોય તેમ મનાવી શકાય અને જાગ્રત થયા બાદ તેને સ્વપ્ન આવ્યું હતું એમજ લાગે. તે જાગ્યા બાદ એ બાબત યાદ કરી શકે છે, પણ તેને સ્વપ્ન તરીકે માને છે.

૫ મી અવસ્થા—હવે વિધેય ભર ઉંઘમાં પડે છે, બહારની દુનિયાનું તેને જરાપણ ભાન રહેતું નથી, અને વિધાયકમાંજ તેનું આખું ધ્યાન પરોવાઈ ગયું હોય છે. તે તેને કહે તે પ્રમાણે

તે કરે છે, ને તેના શરીરના અવયવો વધુ જડ બને છે. આ સ્થિતિમાં જો તેને અમુક સલાહ, શીખામણ અને સૂચના આપવામાં આવે તો તે તે ગ્રહણ કરે છે અને જાગ્રત થયા બાદ પણ તેની અસર તેના પર રાખી શકાય છે. આ વખતે તેની દિવ્ય શક્તિ જાગ્રત થવા માંડે છે અને કેટલીક વખતને દૂરની સામાન્ય ચીજો જોઇ શકે છે, બંધ કાગળ વાંચી શકે છે, ને જમીનમાં દાટેલું ધન વિગેરે જોઈ શકે છે.

૬ ઠ્ઠી અવસ્થા—આ સ્થિતિએ પહોંચતાં વિધેયના દરેક અવયવ લાકડા જેવા જડ બની જાય છે અને તેને ટાંકણી ભોંકવામાં આવે અથવા દાકટર વ્હાડકાપ કરે તો પણ તેને તેની ખબર પડતી નથી. આ વખતે વિધેય ભર ઉંઘમાં પડે છે; તે વિધાયકના હુકમ પ્રમાણે વર્ત્તે છે, અને કેટલીક વખત તેની ઉંઘ એવી હોય છે કે તેની પાસેથી સવાલોના જવાબ મેળવતાં વખત લાગે છે અને તેને સમજાવવું પડે છે. આ સ્થિતિમાં તેની સ્વાદની, નાસિકાની અને કાનની ઇંદ્રિઓ વિધાયકની મરજી ગાફક સ્વાદ લે છે, સુંઘે છે અને સાંભળે છે, અને દૂર બનતા બનાવો પણ જોઇ શકે છે.

૭ મી સ્થિતિ—આ સ્થિતિમાં વિધેયની આંખો ખુલ્લી હોવા છતાં તેને વિધાયક કાબુમાં રાખી શકે છે અને તેની પાસે અનેક રમુજી, હસવા જેવા કામો કરાવી શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેના અંતરાત્માને જાગ્રત કરીને તેને હવે પછીની સ્થિતિ માટે તૈયાર કરી શકે છે. આ વખતે તેની ચૈતન્ય શક્તિ એટલી બધી તીવ્ર બને છે કે જાગ્રત અવસ્થામાં જે બીનાનો તે જાણકાર હોય નહિ તે બીનાઓ વિષે સવાલ પૂછવામાં આવે તો તે વિષે પણ તે સારા જવાબ આપશે અને જે ભાષાનું તેને જ્ઞાન

ન હોય તેનું પણ તેને જ્ઞાન હોય એમ જણાશે: અભણ હોવા છતાં વિધેય આ સ્થિતિમાં વાંચી શકે છે.

૮ મી સ્થિતિ-આ અવસ્થામાં વિધેય ભર ઉંઘમાં પડી ને શાંત બને છે અને તેને આત્મિક બાબતો વિષે જ્ઞાન આપવામાં આવે તો તે સારી રીતે ગ્રહણ કરે છે.

૯ મી સ્થિતિ—આ અવસ્થામાં વિધેયને દિવ્યદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેના આત્માને શરીર સાથે નહિ જેવોજ સંબંધ રહે છે. આ વખતે જો તેને પ્રભુ કે ઇશ્વરનાં દર્શન કરાવવામાં આવે તો તેનો આત્મા શરીર સંબંધ રાખવા ના પાડશે. એ સમયે તેનો આત્મા આકાશમાં અને બ્રહ્માંડમાં ફરી શકે છે-ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન જાણી શકે છે અને તે વિષે માહિતી આપી શકે છે. આ સ્થિતિ ઉચ્ચ વિચારવાળા, નીતિવાન વિધેયોનેજ પ્રાપ્ત કરાવી શકાય છે. હજારો માઇલપર બનતા બનાવો: આ સ્થિતિમાં જોઇ શકાય છે-ચમત્કારી બનાવોના ખુલાસા મેળવી શકાય છે, ચોરો પકડી શકાય છે-અમુક સ્ત્રીને છોકરો કે છોકરી આવશે તે જાણી શકાય છે, અને અમુક માણસ ઘરમાં બેઠો બેઠો શું કરે છે તે અને બીજી અનેક બાબતોની ખબર મેળવી શકાય છે.



પ્રકરણ ૧૮ મું.

આળસુ અને ખરાબ છોકરાને સુધારવાનો પ્રયોગ.

આ પ્રકરણમાં એક એવો પ્રયોગ આપવામાં આવે છે કે જે બીજા એવા અને એને મળતા અનેક પ્રયોગોના દાખલા રૂપ છે, અને તે ઉપરથી જુદી જુદી વખતે, થોડાક ફેરફાર સાથે, અનેક પ્રયોગ કરી શકાશે. આગલા પ્રયોગોનો જે વિધાયક જ્ઞાતા હશે તે આ પ્રયોગથી જ્ઞાતા થયા બાદ એક મહાન વિધાયક થઇ શકશે.

ધારો કે, તમારો કોઈ મિત્ર, ઓળખાણવાળો અથવા કોઇ અજાણ્યો માણસ તમારી પાસે આવીને એમ કહે છે કે "મારો એક પુત્ર છે, અને તેને કેટલીક ખરાબ ટેવો છેઃ તે આળસુ પણ છે. તેને તમારા પ્રયોગથી સુધારો તો મહેરબાની થશે.

એ છોકરાપર તમારો પ્રયોગ અજમાવો, તે સામે જેમ મને વાંધો નથી તેમ તેને પણ વાંધો નથી, ને તમારા કહ્યા પ્રમાણે તે કરશે. તે વર્ગમાં છેલ્લો નંબર રાખે છે; તે પોતાનો પાઠ શીખતો નથી અને તેની યાદદાસ્ત શક્તિ કમ છે.

આ સ્થિતિમાં તમેજ તેને સુધારી શકશો માટે તમે એને હીપ્નોટાઇઝ કરો તો મહેરબાની થશે."

શરૂઆત.

તમે તેને તેના પુત્રને લાવવા કહો અને તે આવે ત્યારે તેને

આરામથી ખુરશી પર બેસાડો અને ખુરશીના બે હાથાપર તેના બે હાથ રખાવો. તે ટટાર ન બેઠો હોય તો તમે તેની પાસે દ્દઢ પગલે ચાલીને જઇને તેને ટટાર બેસાડો ને તમે પાસે ઉભા રહો. બાદ તેનો ડાબો હાથ તમારા જમણા હાથમાં લો અને મજબુત સંકલ્પ કરો કે તે સુધરશેજ.

એજ વખતે તેના કપાળ ઉપર તમારો ડાબો હાથ મુકી તેની ગરદન જરા આચકો મારી હઠાવીને તે તમારી તરફ ઉંચે જુએ તેમ તેને બેસાડો.

આમ આચકો મારતાં તે જરા ગભરાશે પણ તરતજ તેને કહો કે " ગભરાતો ના ! તને કંઇ નુકસાન થશે નહિ પણ ખુબ મઝા પડશે. તને કોઇ મારશે નહિ, તેમ ધમકાવશે નહિ અને જો કોઇ તને ધમકાવશે તો હું તેને અટકાવીશ. હવે તું મારી આંખોમાં જો અને હું કહું તેમ કર." તે તમારી આંખોમાં જુએ તે વખતે તમારી આંખોથી તેની ડાબી આંખપર તમે ત્રાટક કરો. ચારેક મિનિટ તેમ કરો. બાદ તેની આંખો સામે કોઇ ચળકતી ચીજ રાખી તે જોવા તેને પ્રેરણા કરો, અને કહો કે, "જો તને ઉંઘ આવે છે-ઉંઘ આવે છે-હવે તું ઉંઘી જશે-ઉંઘી જા-તને ઉંઘ આવશેજ." એ વખતે તેની આંખો ધીમે ધીમે મીંચાશે. તે સંપૂર્ણ બંધ થાય ત્યાં સુધી તમે તેને ઉંઘવાની સૂચના આપ્યા કરો.

હવે તેને કહો કે: " તું આ ચીજ ઉપર એક ધ્યાને જો. તું બીજી કોઇપણ વાતનો વિચાર કરતો નહિ. આ ઓરડામાં જો કોઇ દાખલ થાય તો તે ઉપર ધ્યાન આપતો ના. જોજે હું કહું તેમજ કરજે. કોઇપણ અવાજ કે ઘોંઘાટ થાય તો તે પણ તું સાંભળતો ના. જો ! હવે તારા પોપચા અને આંખો ભારી થાય છે. હવે તને

ઉંઘ આવે છે. હવે તું ઉંઘી જા. તારી આંખો બંધ થઈ જશે, તને ઉંઘ આવશે, અને મારા હુકમ વગર તારી આંખો કંઇ પણ જોઇ શકશે નહિ અને તારા કાન સાંભળી શકશે નહિ."

એ વખતે તમે તેની ખુરશી પાછળ જઇ તેની ગરદનપર, માથાની નીચેના ભાગપર ધીમેથી જમણો હાથ મુકો, અને તમારી હાથેલી તેને દુઃખ ન થાય તે રીતે ત્યાં મજબૂત દબાવો. બાદ તેને ઉંઘવા દો. ઉતાવળ કરતા ના.

થોડો સમય વિત્યા બાદ ફરીથી નીચલી સૂચના આપોઃ-"તારી આંખો વધુ અને વધુ ભારી થતી જાય છે. તને વધુ ઉંઘ આવે છે. થોડીવાર પછી તું તારી આંખ ખોલી શકશે નહિ-હું કહું ત્યારે તુ આંખો બંધ કરજે—આ ચળકતી ચીજ તરફ હજી તું એકજ ધ્યાને જોતો રહે."

ઉંઘની સૂચનાઓની અગત્ય.

આવીજ સૂચનાઓ શાંત સ્વરે આપ્યા કરો, અને તેને તમારા પર વિશ્વાસ આવે તે રીતે બોલો. તમે એ છોકરાને ઉંઘના વિચારો આપી ઉંઘાંડવા માગો છો; એજ તમારો સંકલ્પ છે, અને તે પાર પાડવા માટે તમે તેને ઉંઘની સૂચના આપ્યાજ કરો.

થોડો વખત બાદ તેની આંખો ભારી થશે અને તે ઝોકાં ખાવા માંડશે.

એ વખતે તમે તેને કહો કે "હવે તારી આંખો બંધ થઇ જાય છે-હવે બંધ થઈ-બંધ થઇ-તે બંધ કરો, હવે તું તારી આંખો ઉઘાડી રાખી શકશે નહિ." છેલ્લા શબ્દો જાણે તમને પોતાને ઉંઘ આવતી હોય તેમ આંખો બંધ કરી બોલો કે જેથી તમારી અસર બરાબર થાય.

પાછા નીચે પ્રમાણે બોલોઃ "હવે તારી આંખો ઉઘડશે નહિ. ઉંઘી જા. ખૂબ ઉંઘ."

એ વખતે તમારો જમણો હાથ તેની ગરદન પર હશેજ; તે ત્યાં રાખી તમારો ડાબો હાથ તેના કપાળપર રાખી કહો "ઉંઘી જા." આ શબ્દો શાંતિથી પણ દૃઢ સંકલ્પથી બોલો.

બનવાજોગ છે કે કોઈ વખત આવા વિષયની આંખોની પાંપણો જરા ફફડે ને ઉઘાડ મીંચ થાય. તે છતાં તે તરતજ ઉંઘી જશે અને ખુરશીમાં ઘોરવા માંડશે.

તેને ઉંઘાડવાની અગત્ય આ વખતે મોટી છે કેમકે તેના અચેતન મનપર હવે પછી અસર કરવાની છે.

શાંતિની અગત્ય.

પોતાના પુત્ર સાથે આવનાર બાપ આ વખતે તમારી સાથે ઓરડામાંજ હશે. તેને સંપૂર્ણ શાંતિ રાખવા પહેલાથીજ કહેજો; ઓરડામાં જરા પણ અવાજ ના થાય તેની સંભાળ રાખજો; તે બાપ તમારી સાથે પણ એ વખતે વાત કરે નહિ તેવી સૂચના તેને પહેલાથી આપી મુકજો.

શાંતિની જરૂર એ કારણથી છે કે છોકરાની કૃત્રિમ નિદ્રામાં ખલલ પડે નહિ.

શરીર જડ થાય છે.

હવે તેને કેટલીક મિનિટ સુધી આરામથી ઉંઘવા દો. તમે પણ એક શબ્દ સરખો બોલતા ના.

થોડો વખત થયા બાદ તેને તમે ધીમેથી નીચે પ્રમાણે કહોઃ "હવે તું ભર ઉંઘમાં પડ્યો છે અને મારા હુકમ શિવાય તું જાગ્રત થશે નહિ. તને કોઈ ઇજા પણ થશે નહિ. હું કહીશ ત્યારે તારી

આંખો તું ઉઘાડી શકશે; પણ જો હું એમ કહીશ કે તારી આંખો ઉઘડશે નહિ તો તે તું ઉઘાડી શકશે નહિ. હવે તું ઉંઘ. તારો હાથ હું ઉંચો કરૂં છું, પણ તેથી તને નુકસાન થશે નહિ–તેમ તું જાગશે પણ નહિ."

હવે તેની ગરદનપરથી તમારો જમણો હાથ ખસેડી લો અને તમારી નજદીકનો તેનો હાથ તે હાથમાં પકડી, તેને ત્રણ વખત થાબડો અને ઝડપથી તે હાથને લાંબો કરીને નીચે પ્રમાણે બોલોઃ–

"જે રીતે હું એ હાથને ઉંચો રાખીશ તે રીતે તે હાથ ઉંચો રહેશે." પાછો એ હાથ બે ત્રણ વખત થાબડો અને નીચે પ્રમાણે કહોઃ—

"જો હવે તારો હાથ ઉંચેજ રહી ગયો છે; તેને તું ખસેડી શકશે નહિ; જે સ્થિતિમાં હું તે રાખીશ તે સ્થિતિમાંજ તે રહેશે. તે એજ અવસ્થામાં સ્થિર રહેશે. તું ભર ઉંઘમાં છે. તું મારા કહ્યા પ્રમાણે કરશેજ, અને મારી રજા વગર તુ જાગશે નહિ."

બાદ જે રીતે એક હાથ જડ થયો તેજ રીતે બીજો હાથ અને બે પગ પણ જડ બનાવો. તેની તંદુરસ્તી સારી હોય તોજ બીજા હાથ અને પગ જડ બનાવજો.

જડતા દૂર કરો.

જ્યારે તમો તેના બીજા અવયવો જડ બનાવી રહો ત્યારે તેના પર તમારી ક્રિયાની અસર સારી રીતે થઇ છે તે તમો જોઈ શકશો.

હવે તમે તે જડતા દૂર કરવા નીચે પ્રમાણે કહોઃ—

"હવે તારી જડતા દૂર થશે. તારો ડાબો હાથ હું પહેલાં અસલ હાલતમાં મુકું છું. હું તેનાપર પાસ કરૂં છુ તેથી તે પાછો અસલની સ્થિતિમાં મુકાશે."

હવે તમે તેના ખભાથી શરૂઆત કરી તેના હાથના છેડા સુધી માર્જન કરો, અને તે પછી નીચે પ્રમાણે કહોઃ-"હવે તારો હાથ નરમ થયો છે, અને તે તું હલાવી શકશે."

એજ પ્રમાણે બીજા હાથ અને પગને નરમ બનાવો. તેના દરેક અવયવમાંથી જડતા બીલકુલ દૂર થાય તે રીતે માર્જન કરજો કે જેથી તેને જાગ્રત કર્યા બાદ તેની કોઇ પણ અસર જણાય નહિ. બાદ ફરીથી નીચે પ્રમાણે કહોઃ—

"હવે તું ભર ઉંઘમાં છે, અને મારા હુકમ પ્રમાણે તું કરશે. મારા વગર તને કોઇ પણ માણસ આ ઉંઘમાંથી ઉઠાડી શકશે નહિ."

છોકરાપર તમારો કાબુ.

તમારો કાબુ તે છોકરા પર મજબૂત થયો છે, તે આ સમયે તમને જણાશે. તમે તેને કેટલીક સૂચનાઓ આપી, તેના મગજમાં એ બીના ઠસાવી છે કે જાગ્રત અવસ્થામાં તે જે ચીજો પોતાની મરજી પ્રમાણે કરી શકતો હતો તે હવે કરી શકશે નહિ, અને તે તેની (વિધાયકની) મરજી પ્રમાણેજ વર્તશે. પરિણામ એ આવ્યું છે કે તમારી મક્કમ સૂચનાઓથી તે એવી માન્યતા ધરાવતો થયો છે કે વિધાયક જે કંઈ કહે છે તે ખરૂં છે, અને તે પ્રમાણે તેણે કરવુંજ જોઇએ. તે પોતાનો હાથ જડ થતાં તેને વાળવા અને નીચે લઇ જવા કોશિશ કરે છે, પણ તેમાં તે ફાવતો નથી. તે નિષ્ફળ જાય છે અને તેની ખાત્રી થાય છે કે તે વિધાયકની મરજી વિરૂદ્ધ કંઈપણ કરવા અશક્ત છે.

કાબુ કેવી રીતે મેળવ્યો?

આ કાબુ તમોએ કેવી રીતે મેળવ્યો તે સમજવાની જરૂર

છે. જાગ્રત અવસ્થામાં તેનો પોતાનો કાબુ-તેની બુદ્ધિનો કાબુ-તેના શરીર ઉપર હોય છે, પણ નિદ્રા આવતાં તે કાબુ વિધાયકના તાબામાં જઈ પડવાથી આમ બન્યું છે. જે વખતે તે ભર ઉંઘમાં પડ્યો હોય છે તે વખતે તે પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી શકતો નથી. એ કારણથી જ્યારે તેને એમ કહેવામાં આવે છે કે "તારો હાથ જડ થયો છે" ત્યારે તે તે વાત ખરી માને છે, અને જો કે તે કંઇક રીતે એ શબ્દો માનવા પહેલાં તેની સામે થવા પ્રયત્ન કરે છે, તોપણ તેના સૂક્ષ્મ મને તેનો હાથ જડ હોવાનો વિચાર મક્કમપણે ગ્રહણ કર્યો હોવાથી તે પોતાનો હાથ લંબાવી શકતો નથી. તેનું મગજ હાલમાં તો વિધાયકના હુકમો ગ્રહણ કરવામાંજ પોતાનુંજ કર્તવ્ય પૂરૂં થતું માને છે, અને જો તમે તેના શરીરની જડતા નક્કી કરવા માટે બીજા અખ્તરા કરો તો તેમાં પણ તમને વિજય મળશે.

તમે જો એમ કહેશો કે તે પોતાની આંખ ઉઘાડી શકશે નહિ, તો તેમજ બનશે અને તે પોતાની આંખ ઉઘાડી શકશે નહિ. તમે જો તેનું મ્હોં ઉઘાડીને કહેશો કે હવે તે તે બંધ કરી શકશે નહિ તો તેમજ બનશે અને તે પોતાનું મુખ બંધ કરી શકશે નહિ. જો તમે કહેશો કે તે હાલી શકશે નહિ તો તે હાલી શકશે નહિ.

ઉભા ઉભા ઉંઘવાનો પ્રયોગ.

હવે તમે ઉંઘતી હાલતમાંજ તેને ખુરશી પરથી ઉભો કરો અને તેના માથાથી તે પગ સુધી બે ત્રણ વખત તમારા હાથ દૂરથી પસાર કરીને કહો કે "હવે તું ઉંઘે છે છતાં સારી રીતે ઉભો રહી શકશે અને હાલી શકશે નહિ."

બાદ તેને નીચે પ્રમાણે કહોઃ—" જેટલી સહેલાઇથી તું ખુર-

શીમાં આરામ સાથે ઉંઘતો હતો તેટલીજ સહેલાઇથી તું હવે ઉભો ઉભો ઉંઘશે. હું કહીશ ત્યારેજ તું તારી આંખો ઉઘાડી શકશે, અને આંખો બંધ છતાં હું કહું તે તું જોઇ શકશે, એટલુંજ નહિ પણ જે લાગણીઓ ઉત્પન્ન થવા માટે હું કહીશ તે લાગણીઓ તારામાં ઉત્પન્ન થશે. હું કહું તે પ્રમાણેજ તું કરશે."

થોડીવાર પછી નીચે પ્રમાણે કહોઃ-" હવે પછી જ્યારે હું તને તારી આંખો ઉઘાડવા કહીશ ત્યારે તારી આંખો ઉઘાડયા છતાં તું જાગ્રત થશે નહિ; તું આંખો ખુલ્લી છતાં ઉંઘમાંજ રહેશે. તને હું કેટલીક વિચિત્ર ચીજો બતાવીશ, પણ તને તેનો ડર લાગશે નહિ; તે માટે તને નવાઇ લાગશે નહિ–પણ તે તને ખરી છે એમ લાગશે."

ઝડપથી બોલો.

આ પ્રયોગ કરતાં અચકાયા વગર ઝડપથી તમારી સૂચનાઓ આપ્યા જાઓ. તેમ કરવામાં હેતુ એજ છે કે તમારા વિષયને એમ લાગે કે તમે જે કઇ કહો છો તે ખરૂં છે. જો તમે મક્કમપણે ન બોલતાં અચકાતાં અચકાતાં બોલશો તો તેને શક ઉત્પન્ન થશે અને તે તમારા કહ્યા પર શક લાવશે. તમારે તો તેનાપર મક્કમપણે અસર કરવાની છે,

લાકડી સાપ-રૂપે.

બાદ તમે એક સામાન્ય લાકડી લો અને તેને એમ કહીને તેના હાથમાં આપો કે "તને સર્પની બીક નથી લાગતી એ વાત હું જાણું છું. તને સાપ જોવામાં મઝા પડે છે. તારી આંખે જો કે આ સર્પ કેવો છે. લે તેને રમાડ."

એમ કહી તેને તે લાકડી હાથમાં આપો અને કહો કે, " એ સર્પ તને કરડશે નહિ. એ સર્પ ઘણો રમતીયાળ છે. તું તેને મજબૂત

પકડજે, નહિ તો તે નાશી જશે."

આ પળે પેલો છોકરો પેલી લાકડીને સર્પ તરીકે હાથમાં રાખી રમાડશે. તમે તેના મનપર એવી અસર કરી છે કે તે તેને કરડશે નહિ અને તેથી તેને તેની બીક લાગશે નહિ, તે કારણથી તે તેનાથી ડરશે નહિ. એજ વખતે જો તમે તેનામાં ડર પેદા કરવા ઇચ્છિતા હો તો કહો કે, "જોજે એ સર્પ કરડશે, સંભાળજે." અને તે બીકમાં લાકડીને સર્પ ધારી ફેંકી દેશે. પણ વિધેયમાં ડરની લાગણી ઉત્પન્ન કરવામાં નુકસાન છે. તેમ ન કરતાં તેને આનંદ થાય એવાજ પ્રયોગો કરવા એ ઠીક છે,

ભ્રમણામાં.

હવે વિધેય ભ્રમણાની અવસ્થામાં જઇ ચુકયો છે. તે લાકડીને સર્પ ધારી લે છે એ તેનો પુરાવો છે. તે પૂર્ણ ઉંઘમાં છે.

થોડીવાર બાદ તેના હાથમાંથી લાકડી લઈ લો અને એક બાજુપર મુકો. તે બાદ તેના ચહેરાપરથી તમારો હાથ, એક બે વખત દૂરથી પસાર કરી, ઉંઘનો સંકલ્પ કરી કહો કે, "ઉંઘી જા," અને તરતજ તે ભર ઉંઘમાં પડશે.

જામફળ નારંગી બને છે.

તે હજી ઉભોજ છે. તેમ એકાદ મિનિટ તેને ઉભો રાખી તમે તેને કહો કે "તને નારંગી બહુ ભાવે છે! ખરૂંને? તારે તે ખાવી છે? લે! આ નારંગી ઘણી સરસ છે. જો! ખા! તને જણાશે કે આવી સરસ નારંગી તારી આખી જીંદગીમાં તેં ખાધી નહોતી."

એ વખતે તમે તેના હાથમાં એક જામફળ આપો અને તે તેને એક સરસ નારંગી ધારીને આનદથી ખાવા લાગશે. અત્યાર સુધી તમે તેને કંઇ પુછ્યું નથી, પણ હવે તમે તેને નારગીના સ્વાદ વિષે

પુછશો તો કહેશે કે તે ઘણીજ સરસ છે. જો તે જવાબ નહિ આપે તો તમે તમારા સંકલ્પ બળથી સૂચના કરો કે તેણે બોલવું-જ જોઈએ; અને તે જવાબ આપશેજ. તે તરતજ કહેશે કે નારંગી ઘણી સરસ છે અને તે ખાવાને બહુ મજા પડે છે.

આ રીતે તમને તેના પર સંપૂર્ણ કાબુ મળ્યાનો પુરાવો મળશે.

સરસ અત્તરની સીસી.

આવી રીતે ઘણા અખ્તરા થઈ શકે અને વિધેયના મગજ પર કેટલો બધો કાબુ મેળવી શકાય તેનો અનુભવ કરી શકાય. ઉપર પ્રમાણેજ તેને તમે એક કાંદો આપો અને કહો કે ઉત્તમ અત્તરની આ એક સીસી છે, અને તેમાંનું અત્તર ઘણુંજ મધુર છે. સુંઘાજો! કેવું સરસ છે!

તરતજ તે એ કાંદાને અત્તરની સીસી માની સુઘશે અને તેમાંથી સરસ સુગંધ આવે છે એમ માની ખુશાલી દેખાડશે. એ વખતે કાંદાની દુર્ગંધ કે ગરમીથી તેના નાક કે આંખમાંથી પાણી નીકળશે નહિ પણ તેથી ઉલટું તે ઘણો આનંદ પામશે.

આવા અખ્તરાઓથી વિધેય જાગ્રત થયા બાદ તેને કોઇ નુકસાન થયું હોય એમ હજુ સુધી માલમ પડયુ નથી, તેથી તે કરવામાં હરકત નથી, પણ બનતા સુધી આવા અખ્તરા વારવાર કરવા નહિ એવી મારી સૂચના છે.

આ અખ્તરાઓ એમ સાબીત કરે છે કે મનુષ્યમાં એક કરતાં વધુ મન છે—એક સ્થુલ, બીજું સૂક્ષ્મ એ અખ્તરાઓ એમ પણ સાબીત કરે છે કે હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા કલ્પિત નથી પણ ખરી છે.

ઉંઘતો છોકરો પોતાની માતાને જુએ છે.

હવે એ છોકરાને તમારા હુકમથી ખુરશીમાં આરામથી બેસાડો;

અને થોડી મિનિટ બાદ કહો કેઃ "જ્યારે તું તારી આંખો ઉઘાડશે ત્યારે તારી માતાને તું સામા ખુણામાં બેઠેલી જોશે." એ પહેલા તમારે જાણી લેવાની જરૂર છે કે તેની માતા હૈયાત છે કે નહિ અને જો તે હૈયાત ન હોય તો તેના કોઇ બીજા સગાના દર્શન કરાવવા. હવે તેને કહો કેઃ "જો તારી માતા તને મળવા આવી છે. તું તારી આંખ ઉઘાડે કે તરત તેને મળવા દોડજે-હવે તું તારી આંખ ઉઘાડ અને તેને મળવા જા."

હવે ખરૂં કહીએ તો તેની માતા તો હાજર નથી, પણ તે છતાં તમારા હુકમથી તે જે જગા તમે દેખાડી હશે ત્યાં જશે અને ત્યાં તેની માતા બેઠી હોય તેમ તેની સાથે વાતો કરશે. સામેથી તેની માતા ન હોવા છતાં તેની માતા તેને જવાબ આપે છે, એમ તે માની લેશે અને વાતો કરવા મંડી જશે અને જો છોકરો વાચાળ હશે તો લાંબો વખત વાતો કરશે. આ કલ્પનાભાસ છે, એટલે કે જે ચીજ હસ્તીમાં નથી તેને છોકરો કલ્પનાથી હસ્તીમાં છે એમ માને છે અને તેની સાથે વાતચિત કરે છે.

પાછો ઉંઘમાં.

થોડીવાર બાદ તમે તેની નજદિક જાઓ અને કહો કે " હવે ઉંઘી જા " એમ કહેતાંજ તેના મોં ઉપર તમારો હાથ તમે ફેરવો.

હવે તમે કહો કેઃ " જો ભાઇ ! આ પળ પછી તને મારો ડર લાગશે નહિ અને હું તને કહીશ ત્યારે તું તરત ઉંઘમાં પડશે. હવે તને ઉંઘાડવા માટે મારે લાંબો વખત અને મોટી મહેનત લેવા પડશે નહિ. દિવસના કોઇ પણ વખતે મારો હુકમ થતાં તું ઉંઘવા માંડશે. કોઇ પણ જગ્યા પર હું તને ઉંઘવાનો હુકમ કરીશ તો તું તે પ્રમાણે કરશે. તું તારી ખુરશી પર જઇને આરામથી

બેસીને ઉંઘી જા. હવે તને આળસુ થવાની ખરાબ ટેવ છે તે હું સુધારીશ: તે માટે હું તને જે સૂચનાઓ કરીશ તે તું માનશેજ. જા ! અને ખુરશી પર ઉંઘી જા. "

તેને પાંચેક મિનિટ ખુરશીમાં ઉઘવા દો. ઓરડામાં પૂર્ણશાંતિ જાળવો. તમારે અને તેના બાપે ચૂપકીદી જાળવવી જોઇએ.

છોકરો ચાલાક બને છે.

પાંચેક મિનિટ બાદ તમે તેની પાસે જઇ તેના માથા પર અસરકારક રીતે તમારો જમણો હાથ મુકો અને નીચે પ્રમાણે કહો:-

" તું અત્યાર સુધી ઘણો આળસુ રહ્યો છે-અને તારો પાઠ બરાબર કરતો નથી. તું સ્વભાવે આળસુ નથી તેમજ તારા સ્વભાવને અંગેજ તારામાં ખરાબ ટેવો નથી. તારો સ્વભાવ તો ચાલાક છે, અને તારો વિચાર વર્ગમાં ઉંચો નંબર રાખવાનો છે. તું તારા માબાપને પણ ચાહે છે અને તેની આજ્ઞાઓ માનવા તારી ઇચ્છા છે-તું હવે આળસુ રહેશે નહિ-તારા માતપિતાનો તુ તાબેદાર રહેશે. તારી યાદ દાસ્ત શક્તિ તેજ થશે: તારો પાઠ તને યાદ રહેશે: તારા શરીરમાં શક્તિ અને જોર આવશે; તને તારૂં જીવન આનંદી જણાશે. તારામાંથી આળસ અને ખરાબ ટેવો હુ ખેંચીને ફેંકી દઉછું-જો તે દૂર થાય છે. (એમ કહેતાં, તમારા હાથ લંબાવી તેનામાંથી દુર્ગુણો ખેંચી લઇને તે દૂર ફેંકતા હો તેમ ફેંકી દો ને હાથ ખંખેરો,) હવે તું દશ મિનિટ ઉઘજે અને જ્યારે તું ઉઠશે ત્યારે તારામાં સંપૂર્ણ બળ અને શક્તિ આવેલાં તને જણાશે, પણ આજે જે કંઇ બન્યું છે તે તને યાદ રહેશે નહિ. તારૂં આરોગ્ય સારૂં થશે, તારી સ્મરણ શક્તિ તીવ્ર થશે અને તું ચાલાક થશે. હવે દશ મિનિટ ઉઘ લે અને પછી સંપૂર્ણ આનંદમાં જાગ્રત થજે."

હવે તમે ઓરડામાં બીજે છેડે શાંતિથી બેઠક લો અને કોઈ અવાજ ન કરે તેની સંભાળ રાખો.

દશ મિનિટમાં અથવા બરોબર દશ મિનિટે પેલો છોકરો જાગશેઃ તેના શરીરમાં નવી સ્ફુર્તિ આવી હશે અને તેનું આળસ દૂર થયુંજ હશે.

હઠીલા વિષેયને જગાડવા શું કરવું ?

કેટલીક વખત છોકરો જલદી અથવા નક્કી કરેલા વખતે જાગતો નથી અને ઉંઘ્યાજ કરે છે. જો તેમ બને તો તમે તેની ખુરશી પાસે જઇ તેના માથા પર હાથ મુકી નીચે પ્રમાણે કહોઃ "તું હવે ખુબ ઉંઘ્યો છે. હવે તારામાં નવું જોર અને સ્ફુર્તિ આવ્યાં છે. હું એક બે ને ત્રણ બોલીશ, કે તું જાગી ઉઠશે—એક, બે, ત્રણ. જાગ્રત થા."

આમ કહેતાંજ તે જાગી ઉઠશે અને જો સામે ઘડીયાળ હશે તો તેમાં જોઇ, તે કેટલો બધો વખત ઉંઘ્યો તે માટે તે અજાયબી બતલાવશે. તે આ વખતે જાગશેજ, પણ કદાચ તે હઠીલો પણ થાય અને જાગે નહિ તો તે વખતે શું કરવું તે હવે પછી જણાવવામાં આવશે.

તોતડા બાળક માટે ચમત્કારિક પ્રયોગ.

ધારો કે તમારો બાલ–વિષેય તોતડું બોલે છે. જો તેમ હોય તો તેને રાત્રે સૂવા જતાં પહેલાં નીચે પ્રમાણે કહોઃ–" આજે રાત્રે તું ભર ઉંઘમાં હશે ત્યારે હું તારી પાસે આવીશ અને તારી સાથે વાત કરીશ. એ વખતે તને મારા આવવાથી કંઈ નવાઇ લાગશે નહિ તેમજ તું ઉંઘમાંથી જાગ્રત થશે નહિઃ પણ હું જે કંઇ પુછીશ તેનો તું જવાબ આપશે. "

ઉંઘી ગયા પછી.

બાદ તે ભર ઉંઘમાં પડે તે પછી તમે તેની પાસે જઇને સૂઇ જાઓ અને તેના માથા પર તેની મા હાથ ફેરવે તેવા પ્રેમથી તમારો એક હાથ અથવા બન્ને હાથો ફેરવો; જેથી તેને જાગ્રત કર્યા વગરજ તેના આંતર મનમાં એવી લાગણી ઉત્પન્ન કરી શકાય કે તમે તેની નજદિકમાં છો. જો તેને ઉંઘમાં તમારી હાજરીનું ભાન હશે તો તે ઝબકી ઉઠશે નહિ, પણ જો તેમ નહિ હશે તો તે ઝબકી ઉઠશે. જો તે ઝબકી ઉઠે તો તેને પ્રેમથી થાબડો અને હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરતાં જેમ વિષયને શાંત કરીને તેની આંખો મીંચાવીને ઉંઘમાં પડવાની સૂચના આપવામાં આવે છે, તેમ તેને પ્રેમપૂર્ણ શબ્દોમાં ઉંઘ આવવાની સૂચના આપી ઉંઘાડી દો. તમારે દૃઢતાથી તેને કહેવું કે: તારી આંખોમાં ઉંઘ ભરાઇ છે–તારી આંખો બંધ થાય છે,–જો તને ઝોકાં આવે છે–હવે તને ઉંઘ આવશે અને તું જાગી શકશે નહિ." બનવા જોગ છે કે જો તેને બીક લાગી હશે અને બીકથી ચમકીને જાગી ઉઠયો હશે તો તે જાગ્રતજ રહેશે અને ઉંઘશે નહિ, પણ જો તે શાંત હશે તો ઉંઘીજ જશે.

ઉંઘમાં ઉપચાર.

હવે ઘણી ધીરજથી તમે તમારો ઉપચાર કરો. તમે શાંતિથી તેનું ધ્યાન તમારી તરફ ખેંચો—તમારા શબ્દો શાંતિ ભરી ઢબે બોલો. અવાજ ધીમોજ રાખજો. ધીરેથી સ્પષ્ટપણે અને શાંતિથી નીચે પ્રમાણે તેને કહોઃ—

" તને હવે સારી ઉંઘ આવી છે અને હાલમાં તું જાગશે નહિઃ હું કહું છું તે તું સાંભળઃ હું જે કંઈ બોલીશ તેથી તારી ઉંઘમાં ખલલ પડશે નહિ. હું જે કહું અને સવાલ પુછું તેનો જવાબ આપજે.

કહે ? તને સારી ઉંઘ આવે છે ? "

બનવા જોગ છે કે ઉપલા સવાલનો તે જવાબ નહિ આપે. આ વખતે તમારે તેને માથે હેતથી હાથ ફેરવ્યા કરવો કે જેથી તે શાંત નિદ્રા અનુભવે અને તમારી તરફ તેનું ધ્યાન ખેંચાયલું રહે.

હવે તેના મ્હોં ઉપર તમારી આંગળી જરા અડાડો અને કહો કે "તારા મ્હોં પર મારી આંગળી લાગતાં તું બોલી શકશે અને હા કે ના નો જવાબ આપી શકશે."

તરતજ તે બાળકના હોઠ ફફડશે અને તે બોલવાનો પ્રયત્ન કરતો જણાશે, પણ તે બોલી શકશે નહિ.

જ્યારે આમ બને ત્યારે તમારે તેના મુખ પર આંગળી અડાડીને કહેવું કે: "આવતી કાલે રાત્રે તું સારી રીતે બોલી શકશે."

એ પછી થોડીવારે તેને કહો કે: "આવતી કાલે રાત્રે તું ઘણી સ્પષ્ટ રીતે બોલી શકશે. હું જેટલું શુદ્ધ રીતે બોલી શકું છું, તેટલીજ શુદ્ધ રીતે તું બોલી શકશે. તું તોતડાશે નહિ તેમ તારી જીભ અચકાશે નહિ."

એક વધુ વખત તેને મક્કમ પણે ઉપલી મતલબના શબ્દો સંભળાવો અને તે બાદ તેને ઉંઘવા દો.

સવારે

સવારે, ઘણું ખરૂં, રાત્રે બનેલો બનાવ તેને યાદ રહેશે નહિ, પણ તે છતાં તમને તેના બોલવામા સારો ફરક પડેલો જણાશેજ.

બીજી રાતે પણ તેમજ કરોઃ તેમ કરવાનું કેટલીક રાત સુધી ચાલુ રાખોઃ બીજી કે ત્રીજી રાત્રેજ તે તમારા સવાલોના જવાબ તંદ્રાવસ્થા દરમ્યાન આપશે અને તમારી સૂચનાઓ સ્વીકારતાં, તેનું તોતડાપણું દૂર થશે એટલુંજ નહિ પણ જો તેની જીભ અચકાતી હશે તો તે પણ અચકાશે નહિ.

આ રીતેજ બીજા દર્દો પણ દૂર કરી શકાશે અને ખરાબ ટેવો સુધારી શકાશે. વિધાયકે દરેક વખતે પોતાના જ્ઞાનનો ઉપયોગ સારા કામમાંજ કરવાનો છે, એ કદી ભૂલવાનું નથી.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

પ્રાચીન ઋષિઓનો પ્રયોગ.

પ્રાચિન ઋષિમુનિઓ અગાઉના વખતમાં મેસ્મેરીઝમ અને હીપ્નોટીઝમના પ્રયોગ કેવી રીતે કરતા હતા તેની વિગત એક જુના પુસ્તકમાં નીચે પ્રમાણે છે. તેમાં ગુરુ પોતાના શિષ્યને નીચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ—

હે શિષ્ય ! સાંભળ ! સૂર્યના અસ્ત પછીને વખતે એકાંત જગ્યામાં અથવા ઓરડામાં યા ગુફામાં બેસવાની ગોઠવણ કરવીઃ ત્યાં બે આસનો રાખવાં. એક આસન ઉપર તમારાથી ઓછી તાકાતવાળા આસ્તિક સ્ત્રીને, પુરુષને કે બાળકને બેસાડવા.

જો તમે ત્રાટક સિદ્ધ કર્યું હોય તો–એકાગ્ર નજરે ઓછામાં ઓછું પા કલાક સામાની દૃષ્ટિમાં જોવાની તમારામાં તાકાત હોય તો–તમારાથી વધુ તાકાતવાળાને પણ એ આસન પર બેસાડવામાં હરકત નથી. એ આસન એવું ઉંચું હોવું જોઇએ કે જેથી તેના પગ અદ્ધર ન રહે પણ જમીનને અડીને રહે, અને જો તે વધુ ઉંચુ હોય તો તેના પગ નીચે ઉસીકા અથવા તકિયા મુકવા કે જેથી તે આરામથી બેસી શકે.

હવે તમારે સામે બેસવું, એવી રીતે કે તમારી આંખો તેની આંખોની સપાટી કરતાં કંઇક ઉંચી રહે. તમારા બંને પગના આંગળા

તે સામે બેસનારના પગના આંગળા ઉપર સાધારણ દબાણથી મુકો, પણ તમારા પગની પાની વિધેયના પગના આંગળાને અડે નહિ તેની સંભાળ રાખજો. તમારો ચેહરો તેની આંખોથી એકાદ ફુટ દૂર રાખો.

હવે વિધેયનો જમણો હાથ લઇ તેનો અંગુઠો તમારા ડાબા હાથના અંગુઠા સાથે મીલાવો—અંગુઠાની નીચેનો ભાગ તેના મૂળ સુધી અરસપરસ મીલાવી રાખો. તમારા બાકીના ચાર આંગળા વિધેયના પકડેલ અંગુઠાના પાછળના ભાગની ચામડી ઉપર સાધારણ જોરથી દાબેલા રાખો, અને વિધેયને પણ કહો કે તારા ચાર આંગળાં મારા અંગુઠાના પાછળના ભાગપર સાધારણ રીતે દાબ-એ દબાણ એવી રીતે થવું જોઇએ કે દબાણ જેવું કંઇ લાગે નહિ અને સાધારણ ગીલીગીલી થતી હોય તેમ લાગે.

એજ પ્રમાણે વિધેયના ડાબા હાથ સાથે તમારા જમણા હાથને પણ મીલાવો-- અંગુઠા અને આંગળીઓને મીલાવો.

બત્તીનો પ્રકાશ.

બાદ એક મિણબત્તી કે બત્તી યા દીવો એવી રીતે ગોઠવો કે વિધેયના મુખ ઉપર તેનો પૂર્ણ પ્રકાશ પડે. આવી રીતે દીપક ગોઠવ્યા પછી તમારી દૃષ્ટિ જેમ લીલા કાગળના બિંદુ ઉપર સ્થિર રાખતા હતા તેવીજ રીતે વિધેયના મુખના કોઇ પણ ભાગ ઉપર સ્થિર સ્થાપો, અને તમારા હાથના આંગળાં ધીરે ધીરે તેના હાથના આંગળાપર દબાવતા રહો.

ચેતવણી.

હવે તમારૂં મુખ વિધેયના મુખથી એક ફુટ દૂર સામે આવેલું છે-તમારી આંખોમાંથી તેના મુખ પર તમારૂં તેજ પડે છેઃ એ વખતે તેને કહો કે " તું મારી આંખોમાં મટકું માર્યા વગર જોયા કર-જોજે

કે તારી આંખ જરા પણ હાલે નહિ."

તેને ચેતવણી આપો કે "તારે તારી આંખને જરાપણ હાલવા દેવી નહિ, શિવાય કે તે તેમ કરવા અશક્ત થાય." હવે તેને ચેતવણી રૂપે કહો કેઃ "તારા હાથમાં મારા હાથમાંથી થોડા વખતમાં વિજળી પસાર થતી હોય તેમ ગુપ્ત બળ પસાર થતું તને લાગશે. એ અસર પહેલા હાથના પંજામાં, તે બાદ તારા કાંડામાં અને તે બાદ કોણીમાં અને ભૂજામાં પસાર થતી તને જણાશે, અને તારૂં શરીર શિથિળ થશે. જો તને કોઈ લાગણી થાય તો તુ ગભરાતો ના. તું તારા ચિત્તને સ્થિર રાખી મારા ઉપર વિશ્વાસ રાખજે, અને મારી સામે એક દૃષ્ટિથી જોઈ રહેજે. તને કંઈ દુઃખ થશે નહિ એટલુંજ નહિ પણ સુખ થશે."

આંખનું બળ.

પછી જરા રહીને કહોકેઃ "જો તું તારી આંખ ઉઘાડી રાખી ન શકે તો ભલે તું તે મીંચી દે જે, પણ તેને જોર કરીને ઉઘાડીશ નહિ. તું તે બાદ તારી આંખો ઉઘાડી શકીશ નહિઃ તું ભર ઉંઘમાં પડશેઃ તારૂં આખું શરીર જુસ્સાથી ભરપૂર અને જરા ગરમ લાગશે, અને આખા શરીરમાં વિજળીનો સચાર થતો તને જણાશે. જ્યારે તારા ચક્ષુઓ બંધ થાય ત્યારે તારાપર હું માર્જન ક્રિયા કરીશ જેથી તારા આખા શરીરમાં વિજળીક બળ એક સરખું પથરાઇ જશે."

બાદ વિધાયકે મનમાં સંકલ્પ કરવો કે "હું મારા સંકલ્પ બળથી વિધેયના શરીરમાં **તંદ્રા**-મોહિની નિદ્રા દાખલ કરૂં છું, અને વિધેયને ઉંઘાડું છું." એ સઘળો વખત હાથ અને આંગળાની હીલચાલ ચાલુ રાખવી, અને તમારી દૃષ્ટિ તેની ભ્રકુટીની વચ્ચેના ભાગપર અથવા આંખની ડાબી કીકીપર સ્થાપેલી રાખવી. આંખપર

દૃષ્ટિ રાખવી એ વધારે ઉત્તમ છે.

માર્જન ક્રિયા.

જ્યારે વિધેય પોતાની આંખ વધુ વખત ઉઘાડી રાખી શકશે નહિ એમ લાગે ત્યારે તેનો એક હાથ છોડી દઇ, તે હાથથી તેની આંખો બંધ કરો અને કહો કે "તારૂં શરીર શિથિળ કરી નાંખ અને ઉંઘ-ખુબ ઉંઘ-ઉંઘ-ઉંઘ."

જેવી વિધેયની આંખ મીંચાય કે થોડીવાર સુધી તે ઉપર તમારી દૃષ્ટિ સ્થાપેલીજ રાખો અને તમારૂં સંકલ્પ બળ ચાલુ રાખો.

હવે વિધેયનો બીજો હાથ પણ ધીરેથી છોડી દેા.

બાદ ધીરેથી ખુરશીપરથી ઉઠો.

કોઇપણ અવાજ કે ખખડાટ ન થાય તે સંભાળ રાખો.

ખુરશી ધીરેથી આઘી મુકી દેા.-બાજુપર ગોઠવો.

હવે વિધેયથી એક હાથ દૂર ઉભા રહો.

તે બાદ તમે તેના માથાપર તમારા બંને હાથો લાવી, આંગળા જરા અડકે તેવા રાખી, અને તેમાં કોઇ વસ્તુ રાખી શકાય તેમ બન્ને હાથના આંગળાઓ વચ્ચે પોલાણ રાખી, જેવી રીતે હાથનાં આંગળા સાથે અંગુઠો પોલો રહે છે તેમ કરી-તે હાથો નીચે ઉતારો અને તે કપાળ ઉપર એક ઈંચ છેટે એક મિનિટ સુધી રાખી બન્ને હાથ ધીરે ધીરે જુદા પાડી તે મ્હોંપરથી-એકાદ ઈંચ છેટેથી પસાર કરો. બાદ બંને હાથ વિધેયના બંને પડખા પર ધીરે ધીરે ઉતારો-તે પછી તે કેડ સુધી ઉતારો-તે બાદ તે સાથળપર-તે બાદ ઘુંટણુ સુધી-તે બાદ પગની કાંડી સુધી-ઉતારો-અને છેવટે પગના આંગળા સુધી નમતા નમતા જઇને પસાર કરો.

એ વખતે તમારે નમવું પડશે-હાથ નમતા જશે.-કેડ નમતી જશે. જ્યારે જમીન આગળ હાથો આવે ત્યારે તેની મુઠ્ઠી વાળી દો

અને હાથ અદ્ધર ઉંચે ખેંચો, અને ફરીથી અગાઉ માફકજ કરો. **આ ક્રિયાને** Pass **અથવા માર્જન ક્રિયા કહે છે.**

બીજી રીત.

હે શિષ્ય! કેટલાક વિધાયકો ખભા આગળ હાથ આવતાં બંને હાથો બંને બાજુ પર જુદા પાડી ત્યાંથી પગના ઘુંટણ સુધી લંબપાસ આપે છે અને ઘુંટણ આગળથી બને હાથો, હાથેલી ઉઘાડી–આકાશ તરફ–રહે તેમ–પહોળા કરી, પાછા અગાઉ માફક માર્જન ક્રિયા કરે છે.

આ ક્રિયા દસેક મિનિટ કરો.

આ વખતે જો તમે વિધેયનો એક હાથ ઉંચો કરશો તો તમે તેને જે સ્થિતિમ રાખશો તેમ તે રહેશે. જો તે તેમ ન રહેતાં પડી જાય તો ઉપર જણાવેલી માર્જન ક્રિયા બીજી પાંચેક મિનિટ કરો એટલે વિધેય મોહનિદ્રામાં આવી જશે અને તેનો હાથ તમે જેમ રાખશો તેમ અદ્ધર રહેશે. એનો અર્થ **એ છે કે તે તમારા કાબુમાં આવ્યો છે.** આ રીતે તમે હાથ પગ કે કોઈ પણ અવયવને ઉંચે નીચે અદ્ધર કરી શકશો અને તેને ચુંટી ખણશો કે ટાંચણી મારશો તો તેને ઈજા થશે નહિ–તે જાગ્રત થશે નહિ–તેની સ્થિતિ, જીવિત છતાં ભર નિદ્રામાં હોય તેવી થશે.

આ સ્થિતિ દાક્તરો માટે ઘણી ઉપયોગી છે; કેમકે તેથી કલોરોફોર્મ સુંઘાડયા વગર વાઢકાપ કરી શકાય છે; અવયવો કાપી શકાય છે: અને વિધેયની સ્થિતિ એકચિત્ત હોવાથી તે વિધાયક શિવાય બીજા કોઇનો અવાજ સાંભળી શકશે નહિ.

આ સ્થિતિમાં વિધેય આવ્યા બાદ વિધાયકે થોડી વાર આરામ લેવો: તે બાદ પાછા માર્જન કરવા, જેથી તે અનુવૃત્તિ અવસ્થામાં આવશે અને જે રીતના ચાળા વિધાયક કરશે તેવા તે કરવા માંડશે.

આવી સ્થિતિમાં વિધેયને લાવ્યા બાદ વિધાયકે પાછો આરામ લેવો અને થોડો વખત બાદ પાછા માર્જન કરવાઃ તેથી તે વિધેયને

વિશ્વ દૃષ્ટિ

પ્રાપ્ત થશે અને દુનિયાના કોઇ પણ ભાગમાંથી જે સમાચાર મેળવવા હશે તે તેને પુછવાથી તે લાવી આપશે. આ સ્થિતિ લાંબા અનુભવ બાદ વિધાયક ઉત્પન્ન કરી શકશે.

ગુપ્ત જ્ઞાન.

વિશ્વદૃષ્ટિમાં જ્યારે વિધેય હોય ત્યારે તમારે જે કંઇ પુછવું હોય તે ધીરજથી પુછવું અને જો બીજા કોઇને તે જાણવાની ઇચ્છા હોય તો તેને થોડેક દૂર બેસાડજો.

હવે તમે વિધેયને જે કંઈ પુછવું હોય તે પુછો; જમીનની અંદર રહેલા ગુપ્ત ધન વિષે, પાણી વિષે, વેપારના ભાવ વિષે, વેપારની વિગતો વિષે, પાક વિષે, વિગેરે જે કંઇ તમારે પુછવું હોય તે તમે પુછી શકશો અને તેની ખરી વીગતો તે આપશે. કોઈ માણસ માંદો હોય, જીવતો હોય, મરણ પામ્યો હોય, પરદેશથી આવવાનો હોય, જવાનો હોય, વિગેરે બાબતો પણ તમે આ વખતે પુછીને તેનો જવાબ મેળવી શકશો.

આ વખતે જો તમે કોઇ ગુપ્ત ચિઠ્ઠી લખી, ગજવામાં રાખશો તો વિધેય તેની વિગત આપશે અને તે વાંચી શકશે. જો તે અભણ–નહિ ભણેલો હશે તો પણ કોઇ પણ ભાષામાં લખાયેલ ચિઠ્ઠી તે ઘણું ખરૂં વાંચી શકશે. જો તે ચિઠ્ઠી તેની પીઠ પર, તેના પગ પર, પાછળ, ઉંચે, નીચે, કે જ્યાં ગમે ત્યાં મુકશો તો ત્યાં પણ તે વાંચી શકશે એટલે કે તેની દૃષ્ટિ આખા વિશ્વમાં

પ્રસરેલી જણાશે.

જાગ્રત કરવાના માર્જન.

કેટલોક વખત બાદ વિધેય થાકી જશે અને તમારા સવાલના જવાબ આપશે નહિ અથવા આપશે તો ખોટા જવાબ આપશે. એ વખતે તમે તેને જાગ્રત કરવા તરત પ્રયત્ન કરજો. જે રીતના માર્જન તેના શરીરના પેટ તરફના ભાગ પર આપ્યા હતા તે રીતના પણ ઉંધા માર્જન-પગથી તે માથા સુધી તેની પીઠ પરના ભાગ પર આપો-એ રીતે પાંચ મિનિટ પાસ કરો એટલે વિધેય જાગ્રત થશે.

ભય વખતે.

કોઇ વખત વિધેય જાગ્રત થવા છતાં કમનસીબ બને છે. એ વખતે તેના માથા પર ગુલાબ જળ છાંટી હાથની મુઠ્ઠી વાળી તેના મસ્તક પર તે મુઠ્ઠીમાંથી તમે બળ-વિજળીક બળ-આપતાં હો તેમ તે મુઠ્ઠી છુટી કરજો. એમ કેટલીક વાર માથા પર તેમજ આંખ ઉપર કરજો અને દૃઢ સંકલ્પ કરજો કે હમણા વિધેય જાગ્રત થાય છે-હમણા જાગ્રત થશે-થાય છે. એ વખતે ઉલટા પાસ કરવાના ચાલુ રાખજો-ઘરના કે ઓરડાના બારણા અને બારી ખોલી નાંખજો-પાસે બેઠેલા માણસોને દૂર કરજો-અને વિધેયના મુખ પર થોડુંક ગુલાબ જળ છાંટજો એટલે હવા ખુલ્લી થતાં વિધેય જાગ્રત થશે.

આ પ્રયોગમાં વિધાયક, બ્રહ્મચારી, સત્યવકતા, નિષ્કપટી અને નિસ્વાર્થી હશે તો તેને સારી ફતેહ મળશે.

જો વિધેય પોતાના કુટુંબનો હશે તો તેને વિશ્વદૃષ્ટિમાં જલદી લાવી શકાશે.

જો વિધેયમાં કોઈ દૂષણ હોય તો આ સ્થિતિમાં તેનો ત્યાગ

કરવા માટે તેને હુકમ કરશો તો તે દુર્ગુણ તે છોડી દેશ.

આ ગુપ્ત જ્ઞાન છે અને તે તમનેજ કહેવામાં આવ્યું છે.

ખુરશી ન હોય તો મોહનિદ્રા લવાય કે કેમ?

જો કોઇ વખતે ખુરશીનું સાધન ન હોય તો તે વખતે વિધેયને ભીંત નજદિક ગાદલા પર બેસાડવો; તેના પગની પલાંઠી વળાવવી અને તમારે પોતે પણ સામે પલોંઠી વાળી ગાદલા પર બેસવું.

એ વખતે ફક્ત આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે એક બીજાના ડાબા જમણા હાથના અંગુઠા પકડવાની ક્રિયા કરવી અને વિધેયની આંખ મીચાતા સુધી તમારી આંખનું ત્રાટક તેની ડાબી આંખની કીકીમાં લગાડવું.

વિધેયની આંખ મીંચાયા બાદ તેના હાથ છોડી દેવા, અને જેવી રીતે ખુરશી પર બેઠેલા વિધેયને તમે ઉભા થઈ માર્જન આપતા હતા, તેવી રીતે બેઠા બેઠા માર્જન આપવા, અને વિશ્વ-દૃષ્ટિમાં તેને લાવવા સુધીની અગાઉ માફકજ ક્રિયા કરવી.

સુતા સુતા હીપ્નોટીઝમ.

કેટલાક વિધાયકો વિધેયને ખાટલા પર તેમજ ગાદલા પર પણ સુવાડે છે: તેના હાથ પકડયા વગર, તેની બાજુ પર ઉભા રહી આંખોનું ત્રાટક કરે છે, અને તે જ્યારે આંખો મીંચે છે ત્યારે તેના ઉપર પાસ કરી તેને મુર્ચ્છાવસ્થામાં લાવે છે અને તે બાદ વિશ્વ-દૃષ્ટિમાં લાવે છે.

પીછોડીથી હીપ્નોટીઝમ

કેટલાક વિધાયકો પોતાની પીછોડી કે દુપટ્ટાનો છેડો વિધેયને આપી

બીજો છેડો પોતે પકડી, પછી પોતાની દૃષ્ટિનું ત્રાટક તેની આંખો પર કરી [illegible] મીંચાયા બાદ [illegible] છોડી દે છે અને તે બાદ [illegible] સંપાત કરી તેને વિશ્વદૃષ્ટિમાં લાવે છે.

આ પ્રયોગમાં તમારી સાથે બહુ ઘરોબો નહિ ધરાવનાર, પણ તમને પૂજ્ય માનનાર અને તમારી સત્તા માનનાર તમારા કોઈ નજદીકના સંબંધીને વિધેય તરીકે રાખશો તો તેમાં તમને જલદી ફતેહ મળશે. વિધેયની ઉમ્મર તમારા કરતાં ઓછી હોવી જોઇએ; તે ચિંતાગ્રસ્ત અને દુ:ખી ન હોવો જોઇએ અને તે તમારામાં વિશ્વાસ રાખનાર હોવો જોઈએ.

૧૮૪૭માં થયેલો પ્રયોગ.

આ ભારત ભૂમિમાં બાવાઓ અને જોગીઓમાં ઘણીક ચમત્કારિક શક્તિ જોવામાં આવે છે; તેઓ કેટલીક વખત આંખની એકી નજરે જોવાની શક્તિથી બાળકોને તેમજ મોટી ઉમ્મરના માણસોને પોતાની પાછળ ખેંચી જાય છે અને તેને "ભૂરકી નાંખી" એમ કહેવામાં આવે છે પણ એ ક્રિયાનો ઉપયોગ ૧૮૪૭માં ડાક્ટર એસ્ડેલ નામના એક ડાક્ટરે કલકત્તાની પોતાની હોસ્પીટલમાં કર્યો હતો: જેમ કરવા માટે તે વખતની અંગ્રેજ સરકારે તેને પરવાનગી આપી હતી. તેની હોસ્પીટલમાં તે દર્દીઓ ઉપર મોહ નિદ્રાનો ઉપયોગ કરીને દર્દીઓને સારા કરતો હતો.

દર્દી પર ત્રાટક.

દર્દીપર ત્રાટક કરવાની રીતિ આ પ્રમાણેની છે:—

એક કોચ ઉપર તમારા દર્દીને સૂવાડો. કોચનુ માથું મુકવાનું ઓઠીંગણુ કોચના ભાગ કરતા છ ઇંચથી વધુ ઉચુ ન હોવું જોઇએ.

તેને તે ઓશીંગણુ પર માથું ટેકાવી લાંબો ચત્તો સૂવાડો. તમે તેના માથા આગળ ખુરશી ઉપર બેસો. હવે તમે એવી રીતે વાંકા વળો કે જેથી તમારી આંખ વિષેયથી ૪–૬ ઇંચ દૂર રહે અને તમારી આંખોમાં વિષેય શાંતિથી જોઇ શકે. એ જોતી વખતે વિષેયની આંખો બહુ તણાવી ન જોઇએ. હવે તમે ત્રાટક કરો. તેની આંખમા તમારી એકાગ્ર દૃષ્ટિ સ્થાપો અને તેને પણ તમારી આંખોમાં એકી નજરે જોવા કહો. આ વખતે તમારે એક પણ શબ્દ બોલવો નહિઃ ઓરડામાં શાંતિ હોવી જોઇએ, અને બંને આખોની દૃષ્ટિ એકાગ્ર હોવી જોઇએ.

આ રીતે જ્યાં સુધી વિષેય આંખ [illegible] ઉંઘી ન જાય ત્યાં સુધી તમે જોયા કરો. કોઇ વખત [illegible] કે [illegible] ની [illegible] પડે તો તેમ પણ કરો.

[illegible] વિષેયની આંખો [illegible] થ[illegible] તમે એક પણ શબ્દ ના બોલતા; તમે એકી નજરે જોવાનું ચ[illegible] રાખો. થોડીવારે તેની આંખો બંધ થઇ જશે અને તે ભર ઉંઘમાં પડશે.

એ વખતે તમે તેને જે કોઈ સૂચનાઓ [illegible] તે તે સ્વીકારશે, અને તે પ્રમાણે કરશે, અને તેનું દર્દ [illegible] શકશે.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

ટપાલ અને ટેલીફોન મારફતે હીપ્નોટીઝમ.

તમારી અસર તળે એક વખત આવી ગયેલ વિધેયને તમે ટેલીફોનથી, ટપાલ મારફતે કાગળ મોકલીને અને તાર મોકલીને પણ હીપ્નોટાઇઝ કરી શકો છો.

એ માટે જલદી હીપ્નોટાઇઝ થાય એવા તમારા એક વિધેયને પસંદ કરો અને ચોકકસ વખતે ટેલીફોન કરવાનું કહો.

જે વખતે તે ટેલીફોન કરે તે વખતે તમે સામેથી જવાબ આપી કહો કે "તમે ટેલીફોનનું ભુંગળું કાને લગાડી ખુરશી પર બેસો. હવે તમે ઉંઘી જશો" અને ખરેખર તે ખુરશી પર ઉંઘવા માંડશે. તેને ખુરશી પર બેસવાને કહેવાનો સબબ એ છે કે તે ઉંઘવા માંડતાં પડી જાય તો તેના શરીરને નુકસાન થાય અને જો તે ખુરશી પર બેઠો હોય તો તેને ઇજા ન થાય.

જો તમે તેને ઉંઘનું સૂચન કરો ત્યારે તે તરત ઉંઘી ન જાય તો તમારા સૂચન તમે ચાલુ રાખો અને તે દૃઢતાથી બોલો એટલે તે ઉંઘમાં પડશેજ. જો તમે એમ કહેશો કે "તમે એક મિનિટમાં ઉંઘી જશો" તો તે તેટલાજ સમયમાં ઉંઘી જશે.

આ પ્રયોગમાં તમે દૂરથી કે નજદિકથી ટેલીફોન કરો તેમાં

કંઈ ફેર પડતો નથી. વિષેયે તમારો અવાજ સાંભળવો જોઇએ એજ પૂરતું છે.

ટપાલના પત્ર દ્વારા ઉંઘ.

જેમ ટેલીફોનથી ઉંઘ લાવી શકાય છે, તેમ ટપાલમાં પત્ર મોકલીને પણ વિષેયને નિદ્રામાં મુકી શકાય છે. એ માટે અજમાવી જોયેલા વિષેયને એક પત્ર લખી તમારે જણાવવું કે; " આ પત્ર મળતાંજ તમને ઉંઘ આવવા માંડશેઃ તમારી આંખો ઘેરાવા માંડશેઃ અને તમે ઉંઘમાં પડશો. " આ લખાણ નીચે તમારી સહી મુકજો. તે વાંચતાંજ તે ભર ઉંઘમાં પડશે.

તારમાં પણ આવો સંદેશો મોકલતાં, તે સંદેશો વાંચતાંજ વિષેય ઉંઘમાં પડશે.

વળી વિષેયની છબી મનમાં કલ્પી તમે તેને ઉંઘ મોકલવાના દૃઢ સંકલ્પ કરશો અને તેવા વિચાર મોજાં તેની પાસે જાય છે, એમ મકકમપણે વિચારશો તો વિષેય જ્યાં હશે ત્યાં મોહનિદ્રામાં પડશે.



પ્રકરણ ૨૧ મું.

ભયના પ્રસંગો.

કેટલીક વખત વિધેય જાગ્રત થતો નથી તેથી મોટો ગભરાટ થઇ રહે છે, તે વિષે આગળ લખવામા આવ્યું છે. એ શિવાય કેટલીક વખત વિધેયને દિવ્યદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થતાં, તે જાગ્રત થવા ના પાડે છે અને કેટલીક વખત બીજાએ મુર્ચ્છામાં નાખેલા વિધેયને જગાડવાની જરૂર પડે છે. આવા આવા ઘણા ભયના પ્રસંગો ઉત્પન્ન થાય છે, તે વખતે શું કરવું તે એક મુશ્કેલ સવાલ થઇ પડે છે.

હઠીલા વિધેયને જાગ્રત કરવાનો પ્રયોગ.

એવે વખતે તમારે વિધેયને કહેવું કે "તારે જાગવુંજ જોઇએ, પણ હાલમાં જો તારે જાગવું ન હોય તો મને કહે કે તું કયારે જાગશે ? હું દશ સુધી ગણી રહુ ત્યારે તું જાગશે ?"

આમ પુછવા છતાં તે જવાબ આપે નહિ તો તમે ફરીથી ઉપરના સવાલ પુછયાજ કરો અને જયારે તે જવાબ આપે ત્યારેજ તમે તે પુછવાનું બંધ કરો.

પછી જયારે તે કબુલાત આપે કે દશની સંખ્યા ગણાઇ રહેતાં તે જાગશે, ત્યારે તમે " એક, બે, ત્રણ, ચાર, પાંચ છ, સાત, આઠ, નવ, દશ " ગણો અને હાથની તાળી પાડી કહો કે; " જાગો ! જાગો ! જાગ્રત થાઓ. આંખો ખોલો ! સાવધ થાઓ."

આમ બોલ્યા છતાં જો તે જાગે નહિ તો જાગ્રત થવાના સૂચન બોલ્યા જ કરો અને વિસર્જન માર્જન પણ તેની આંખો ઉપર કર્યા કરો–તે ચાલુ રાખો.

તે છતાં પણ જો તે ન જાગે તો તમે વિધેયને કહો કે "તારે મારા હુકમ પ્રમાણે જાગવુંજ પડશે–મારો હુકમ તારે માનવોજ પડશે–હવે તું ઉંધી શકશે નહિ. હું તને પુછું છું કે તું કયારે જાગશે ?"

જવાબમાં જે વખતે તે જાગવાનું કહે તે વખત સુધી ધીરજ રાખો અને તેણે જણાવેલા વખતે તેની પાસે જઇને કહો કે "તારો જણાવેલ વખત થયો છે; હવે તું જાગ ! હું દસ ગણું છું, અને હું દસ ગણી રહીશ એટલે તું જાગશે."

પછી દસ ગણો અને તે કામ પુરૂં થતાં ચપટી વગાડી કહો કે "જાગ્રત થા ! જાગ્રત થા ! હવે તું જાગે છે—જાગે છે–જાગ."

આ બધો વખત તેને જગાડવાનો દઢ સંકલ્પ તમારા મનમાં રાખજો અને તેમાં જરા પણ ડગશો નહિ, નહિ તો તેની છાપ વિધેયના ઉપર પડતાં, તે પાછો ઉંઘમાં પડશે. જ્યારે વિધાયક ગભરાય છે અથવા પોતાની શકિત માટે શંકાશીલ થાય છે ત્યારે તે વિધેયને મકકમપણે આજ્ઞા કરી શકતો નથી અને નિષ્ફળ થાય છે.

કોઈ વિધેય એક વખત જાગ્યા પછી પાછો ઉંઘી જાય છે. તે વિધેયને મુગ્ધાવસ્થા દરમિયાન એવી સૂચના આપવી કે "હવે તું જાગ્રત થયા પછી ઉંઘી શકશે નહિ. તું જાગતોજ રહેશે." આ સૂચના કેટલોક વખત સુધી આપ્યાજ કરવી. તેથી તે જાગ્રત થયા બાદ તરત ઉંઘી જશે નહિ.

ઉપરના જેવા પ્રસંગે, વિધેયના ઓરડામાં તમારે એકલા

એજ રહેવું-બીજાઓને બહાર કાઢવા અને બીજા કોઇને તેને અડવા દેવા નહિ.

બીજા વિધાયકના વિધેયને કેવી રીતે જગાડવો ?

કેટલીક વખત, બીજી વિધાયકોએ મુગ્ધ કરેલા વિધેયને જગાડવાની ફરજ, જાણીતા વિધાયકને માથે આવી પડે છે. એવા વિધેયને જગાડવાનું કામ સહેલું નથી, કેમકે જ્યાં સુધી તે તમારા તાબામાં-કાબુમાં-આવે નહિ ત્યાં સુધી તેને જગાડવાનું કામ અશક્ય છે. ત્યારે શું કરવું ?

સૌથી સારો ઉપાય એ વખતે એ છે કે વિધેય ઉંઘમાં હોય તે છતાં તમારા સૂચનથી અને લંબપાસથી તમારે તેને ભર ઉંઘમાં નાંખવો જોઇએ અને તેને જડ અવસ્થામાં લઇ જઇ તેના હાથ અને પગ જડ થયા છે કે નહિ તેની તપાસ કરવી જોઇએ. જો તે અવયવો જડ થાય તો તે તમારા કાબુમાં આવી ગયોજ માનજો. હવે તે તમારી સૂચનાઓ સ્વીકારશે. એ પછી આ અગાઉ ઉપર આપેલી રીતિ અજમાવો અને તે દૃઢતાથી અમલમાં મુકતાં જાગ્રત થશે.

વિધેય પાસે બીજા કોઇને શા માટે જવા ન દેવો ?

અગાઉ જણાવવામાં આવ્યું છે કે વિધેય હઠીલો બને ત્યારે તેના ઓરડામાં વિધાયક સિવાય કોઇને જવા દેવો નહિ, તેમજ તેને બીજા કોઇએ અડવું નહિ. તેનું કારણ એ છે કે જે વખતે વિધાયકનું બળ, વિધેયમાં સંપૂર્ણ રીતે એકાકાર થઇ ગયું હોય તે વખતે બીજો વિરોધભાવ વાળો માણસ તેને અડતો અથવા તેવો માણસ હાજર હોય તો તેનું તત્વ અથડામણ કરે છે અને વિધેય પર ઉલટી અસર કરે છે. આમ થતાં વિધેય વિધાયકના કાબુમાંથી ખસી જાય છે; તે તેનો હુકમ માનતો નથી અને તે લાકડા જેવો-

મુડદા જેવો-થઈ જાય છે. કેટલીક વખતે તે ચીસો પાડે છે: કેટલીક વખતે તે નાચે કુદે છે: કેટલીક વખતે તે રડે છે, અને બીજી વખતે તે હસે છે.

આવે વખતે ડાકટર કે વૈદ્યને બોલાવવાથી વધુ ગુંચવાડો થશે કેમકે વિરૂદ્ધ તત્વો એકઠાં થશે. તેને બદલે સૌથી સારૂં એજ છે કે વિધાયકે મક્કમ રહેવું અને ગભરાવું નહિ· વિધેય ઉપર પાણી અને ગુલાબજળ છાંટવું: સંકલ્પથી તેને જાગ્રત કરવાનાં સૂચન આપીને ઉલટાં માર્જન ચાલુ રાખવા અને બને તો પોતેજ તેના માથાપર, લમણાપર અને કપાળપર ઘી ઘસવું એટલુંજ નહિ પણ બીજા કોઇને તે ઓરડામાં આવવા દેવો નહિ, અને વિધેયને અડવા દેવો નહિ,

આવા વિધેયો કેટલીક વખત ત્રણ કલાકે, પાંચ કલાકે, આઠ કલાકે અને ચોવીસ કલાકે આપમેળે જાગે છે અને તેથી ગભરાઇ જવાનું કારણ નથી.

જો વિધેય હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા દરમિયાન એવી હાલતે પ્હોંચે કે જેમાં તે હસે, રડે અને ચીસો પાડે, તો તે વખતે તરતજ વિધાયકે તેને જગાડવા માટે તમામ પ્રયત્ન કરવા અને તેની સ્થિતિ વધુ બગડવા દેવી નહિ.

. આવા વિધેયોપર તે બાદ પ્રયોગ કરવાનું બંધ કરવું એ ઇચ્છવા જોગ છે.



પ્રકરણ ૨૨ મું.

પ્રાણીઓને વશ કરનારી ક્રિયાઓ

પાંચ ઈંદ્રિઓથી વિભૂષિત મનુષ્યને જો હીપ્નોટીઝમથી વશ કરી શકાય, તેની ટેવો સુધારી શકાય, અને અનેક સદ્‌ગુણો તેનામાં ઉત્પન્ન કરી શકાય તો જંગલી પ્રાણીઓને તેમજ ઘોડા, ગાય અને કુતરા જેવા હમેશના ઉપયોગમાં આવતાં પ્રાણીઓને અને પક્ષીઓને વશ કરી શકાય એમાં કંઇ નવાઈ નથી.

સરકસોમાં વાઘ, સિંહ, રીંછ, વાંદરા, કુતરા, સાપ, પોપટ, કબુતર વિગેરેને અનેક ખેલો કરાવવા માટે રજુ કરાવવામાં આવે છે, અને તેઓ જે ખેલ કરે છે તે જોઈ ઘણાકને આશ્ચર્ય થાય છે. પણ હીપ્નોટીઝમ એટલે જીવતા વશીકરણની વિદ્યાના જાણુકાર મનુષ્યોને તેમાં અજાયબ થવા જેવું કંઇ ખાસ જણાતું નથીઃ એ સઘળું કાળા માથાનો માનવી સંકલ્પ બળ, સૂચન ક્રિયા અને માર્જન ક્રિયાથી કરી શકે છેઃ માત્ર તે માટેનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ.

પાળેલા પ્રાણીઓ ઉપર હીપ્નોટીઝમની અસર જેટલી જલદી થાય છે તેટલી જલદી અસર અજાણ્યા જાનવરોપર થઇ શક્તી નથીઃ પણ થોડો વખત બાદ અજાણ્યા પ્રાણીઓ પર પણ અસર થઇ શકે છે.

જેમ મનુષ્યો, પ્રાણીઓ, પશુઓ અને પક્ષીઓ ઉપર અસર

કરી શકે છે તેમ પ્રાણીઓ પણ મનુષ્યો અને બીજા પ્રાણીઓ ઉપર પોતાના ત્રાટકથી અસર કરી શકે છે.

સર્પની આંખોની ત્રાટક શક્તિથી, સર્પ મોં ઉઘાડીને બેસે છે ત્યારે પક્ષીઓ તેના મોંમાં આવીને પડે છે તે એ બાબતની સાબીતી રૂપ છે.

બગલાઓ નદી કિનારે પોતાના શરીર અને આંખો સ્થિર રાખીને ભગત માફક બેસે છે તેથી તેઓની નજદિક વિના સંકોચે માછલાઓ જાય છે, અને બગલાઓ તેઓને આનંદથી પકડી લઇ ખાઇ જાય છે.

એજ રીતે મદારીઓ પોતાની મોરલી અને વીણા વગાડનારાઓ વીણા વગાડીને સાપ અને મૃગને વશ કરે છે: એ મોરલીમાં અને વીણામાં એવું મધુર સૂચન હોય છે કે સાપ અને મૃગ ખેંચાઇ આવી પકડાઇ જાય છે.

આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે પ્રાણીઓ અને પશુઓ પણ વશ થઇ શકે છે.

ઘોડાને વશ કરવાનો પ્રયોગ.

ઘોડાને, કૂતરાને અને ગાયને વશ કરવા માટે નીચલી રીતિ ઉપયોગમાં લો:—

એ પ્રાણીની નજદિક દમામથી, ઝડપથી અને બીક વગર જાઓ અને તેની આંખો સામે ધારી ધારીને જોઇને એવો સંકલ્પ કરો કે "તેણે વશ થવુંજ જોઇએ." પછી જો એ પ્રાણી ઘોડો હોય તો તેની ગરદનપરના કેશ પકડીને અને બીજું પ્રાણી હોય તો તેની ગરદન પકડીને તેનું માથું નીચુ નમાવો અને તેના કાનમાં પાંચેક મિનિટ એવા સંકલ્પ સાથે ફુંક મારો કે "તું મારે વસ છે—તું મારા તાબામાંજ રહેશે"

બાદ તેના માથાથી શરૂ કરીને જેવી રીતે મનુષ્ય પર લંબપાસ કરવામાં આવે છે તેવી રીતે તેના પગ સુધી માર્જન કરો.

જોકોઇ પ્રસંગે માથાથી તે પગ સુધી માર્જન કરવાનું ન બને તો ફકત માથા ઉપરજ માર્જન કરો

બાદ તે પ્રાણીને થાબડો—એટલે તે જાનવર તમારે તાબે થશે, અને તમને જોતાં નરમ થઇ જશે.

સિંહ, વાઘ, વરૂ વિગેરે જંગલી જાનવરોની સામે તમે ત્રાટક કરશો તો તે પ્રાણીઓ તરતજ તમારે તાબે થશે. આવા પ્રાણીઓ ઉપર આ ક્રિયા લાંબો વખત સુધી ચાલુ રાખવી. તે માટે તમારે પાથી અડધો કલાક સુધી ત્રાટક કરવુંજ જોઇએ. તે ત્રાટક સિદ્ધ કરવા માટે મ્યુઝીયમમાં કે જાહેર બગીચામાં રાખવામાં આવતાં જાનવરો ઉપર તમારે ત્રાટક કરવાની ટેવ પાડવી અને જ્યારે કોઇ સરકસ આવે ત્યારે તેમાં રાખવામાં આવતા પ્રાણીઓ સામે તમારા જ્ઞાનની કસોટી કરવી. લાંબો વખત મહાવરો કર્યા બાદજ જંગલી પ્રાણીઓ પર તમારે તમારો અનુભવ અજમાવવો.

જો કોઇ પણ પ્રાણી તરફ-પછી ભલે તે વાઘ કે સિંહ પણ હોય-તમે એકી નજરે જોયા કરશો તો તે પ્રાણી ગમે તેવું ક્રુર હશે તો પણ તમારા ઉપર હુમલો કરી શકશે નહિ: પણ તે વખતે તમારો સંકલ્પ દૃઢ હોવો જોઇએ, તમારામાં હિંમત હોવી જોઇએ અને તમારામાં જરા પણ ડગડગો હોવો જોઇએ નહિ.

કુતરા, મરઘા, તેમજ સસલા પર માથાથી તે પુંછડી સુધી જલદી અને દબાવીને હાથ ફેરવવાથી અને તેમની આંખોમાં ધારીને જોવાથી, જો દૃઢ સંકલ્પ હોય તો તેઓ વશ થઈ જાય છે અને તેમની આંખો ઉપર અને મોં ઉપર પાસ કરવાથી તેઓ ઉંઘી

જાય છે. કેટલીક વખત તેઓ પર ત્રાટક કરવાથી એ પ્રાણીઓ ધ્રુજવા માંડે છે.

બીલાડીને વશ કરવાનો પ્રયોગ.

કોઈ પણ પ્રાણી પર હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરવી હોય અથવા કોઈ પણ પ્રાણીને વશ કરવું હોય ત્યારે પહેલા એ બાબતની તપાસ કરવી કે તે શાંત છે કે નહિ? જો એમ માલમ પડે કે તે શાંત બેઠેલું છે, અથવા શાંત પડેલું છે, તો તે વખતે જો તમે તમારો પ્રયોગ શરુ કરશો તો તમને તેમાં સહેલાઈથી ફતેહ મળશે.

પણ તેથી એમ સમજવાનું નથી કે અશાંત અને તોફાની પ્રાણીઓ પર આ અથવા આવા બીજા પ્રયોગ થઈ શકે નહિ. તેવા પ્રાણીઓ પર મક્કમપણે, અને હિમ્મતથી, તેમની નજદિક જઇ અત્રે જણાવેલી રીતિથી પ્રયોગ કરવાથી, તેઓ વશ થયા વગર નહિ રહે.

કોઇ બીલાડીને વશ કરવી હોય ત્યારે તેના માથાથી તે પગ સુધી, તેના શરીર ઉપરથી માર્જન આપવા. એ માર્જન ચાર પાંચ મિનિટ ચાલુ રહેતાંજ, તે બીલાડી અસ્વસ્થ થતી અને તેની આંખો મીચાઇ જતી જણાશે.

જો તેમ થાય તો નક્કી માનજો કે તેના પર તમારી ક્રિયાની અસર થવા માંડી છે.

તેની અસ્વસ્થતા થોડો વખત ચાલુ રહ્યા બાદ તે શાંત થઇ તમને તાબે થશે.

આ વખતે પણ તમારે તેને ચાલુ માર્જન આપવા ઠીક થઇ પડશે.

બાદ તેને જે હુકમ કરવામાં આવશે તે તે ગ્રહણ કરશે

અને તમારી ઇચ્છાનુસાર નાચશે અને કુદશે.

તેને જગાડવા માટે તેને માથે પાણી નાંખવાથી અથવા ઉલટા માર્જન આપવાથી તે જાગી ઉઠશે.

બકરા અથવા ઘેટા પર પ્રયોગ.

તમારે જો કોઇ તોફાની બકરાને અથવા ઘેટાને વશ કરવો હોય તો તમારી સામે તેને ઉભો રાખો અને તેની આંખોમાં તાકીને જુઓ.

બાદ તમે દૂરથી તેની સામે માર્જન કરો-હાથ તેની સામેથી હલાવી માર્જન કરતાં હોય તેમ ફેરવો.

આમ તમે થોડો વખત કરશો એટલે તે તોફાન કરશે પણ તે વખતે તમે તાકીને તેની સામે જોયાંજ કરો.

થોડા વખતમાં તે શાંત થઇ જશે અને વધુ વખત માર્જન ચાલુ રાખશો તો તે ઉંઘમાં પણ પડશે.

તે બાદ તમે જે હુકમ કરશો તે પ્રમાણે તે કરશે.

ઉલટા માર્જન આપવાથી તે જાગ્રત થશે.

ગોધાને વશ કરવા માટે.

ગોધાની આંખો હાથથી બંધ કરી, તેના નસકોરામાં જોરથી ફુંક મારવાથી તે વશ થાય છે.

ઉપર પ્રમાણેનો પ્રયોગ ઘેટા ઉપર પણ ફતેહમંદ રીતે થઇ શકે છે.

પક્ષીઓને વશ કરવાનો પ્રયોગ.

તેજ રીતે પક્ષીઓમાં પોપટ, મેના, તીતર, કુકડા વિગેરેને પણ હીપ્નોટાઇઝ કરી શકાય છે.

એક પોપટને વશ કરવો હોય તો તેના પાંજરાથી એકાદ

જો તે મુગ્ધાવસ્થામાં હોય ત્યારેજ તમે તેને એવી સૂચના આપો કે "તારૂં દર્દ બીલકુલ દૂર થયું છે અને હવે તે થશે નહિ" તો તેનું દર્દ દૂર થશે. તમે આમ કહીને તેના મગજ અને દર્દ વચ્ચેનો સંબંધ તોડી નાંખવામાં ફાવો છો, તેથીજ આ પરિણામ આવે છે.

જો તે છતાં તેનું માથું ફરીથી દુખે તો ઉપર પ્રમાણે બે ચાર વખત પ્રયોગ કરવાથી તે દર્દ જશે. આ કુદરતી ઉપાય છે અને તે કદિ પણ નિષ્ફળ જતો નથી.

આ પ્રયોગ જુદી જુદી રીતે ઓપરેટરની મરજી માફક કરી શકાય છે અને તેમાં દરેકને વિજય મળે છે.

ચોથી રીત.

જો ઉપલી રીતે માથું દુખતું બંધ ન થાય તો એક સ્વચ્છ–ધોયેલો–રૂમાલ લોઃ તેની થોડીક ગડી વાળો અને માથું દુખતું હોય તે ભાગ પર તે મુકો. પછી રૂમાલની અંદર તમે ફુંક મારો.

એ વખતે શ્વાસ નાક વાટેથી લઇ, મ્હોં વાટેથી તે શ્વાસ ફુંક રૂપે પેલા રૂમાલ ઉપર છોડો.

આ રીત પણ બરાબર ખંતથી અજમાવશો તો નિષ્ફળ નીવડશે નહિ.

આ રીતે કોઇપણ દુખતા ભાગ પર મુકેલા રૂમાલમાં ફુંક મારવાથી દાંતનો દુખાવો, કાનનો દુખાવો, આંખનો દુખાવો, રૂમેટીઝમ વિગેરે પણ સારા થાય છે.

રૂમાલ ઉપાડી લીધા બાદ દુખતા ભાગ પર પાસ આપવાથી દર્દ લાંબો વખત માટે દૂર થશે.

એજ વખતે દર્દીએ નાક વાટે દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસ લેવાનું ચાલુ રાખવું.

પાંચમી રીત.

દર્દીને પોતાના બે હાથ પર માથું રાખીને ઉંધો સુવાડો. તેને તે બાદ આંખો બંધ કરવા અને આખું શરીર શિથિળ-ઢીલું કરવા કહો.

બાદ તેના માથા પર-મગજ-ભેજા-ના ભાગ પર તમારો જમણો હાથ મુકો અને દૃઢતાથી વિચાર કરો કે " તારૂં મગજ મારા તાબામાં છે; તેના પર હું સંપૂર્ણ અસર કરી શકુ છું. જો! તારા માથાનો દુખાવો હું બંધ કરૂં છું—તે બંધ થાય છે. તે બંધ થાય છે-દુ:ખ બંધ થયું-બંધ થયું-બંધ થયું-હવે દુ:ખ નથી."

આ રીતે દૃઢતાથી બોલો. પા કલાક સુધી આ રીતે કરવાથી માથું દુખતું બંધ થશે.

છઠ્ઠી રીત.

દર્દીને પાછળથી ઉંચા ઓઠીંગણ વાળી એક ખુરશીમાં ટટાર બેસાડો. બાદ તમારો જમણો હાથ તેની નાભિ-તેના સૂર્ય ચક્ર-ઉપર-અને તમારો ડાબો હાથ માથાના પાછલા ભાગ ઉપર—ગરદનની ઉપર-મગજ ઉપર-મુકો, અને શાંતિના સંકલ્પ આપો.

આ સ્થિતિમાં તમે પાંચેક મિનિટ તેની પાસે ઉભા રહો.

દર્દી પાંચ મિનિટમાં સારો થશે.

—:(૦):—

પ્રકરણ ૨૪ મું.

ઉંઘના દર્દી માટે ચમત્કારી ઉપાયો.

હીપ્નોટીઝમની ફતેહનો પાયો વિધાયકની ઉંઘ લાવવાની શક્તિપર રચાયલો છે. હીપ્નોસીસ (Hipnoses) એટલે ઉંઘ-કૃત્રિમ નિદ્રા —વિધાયકે ઉત્પન્ન કરેલી બનાવટી નિદ્રા—તંદ્રાવસ્થા—મુર્ચ્છાવસ્થા —મુગ્ધાવસ્થા-ઉત્પન્ન કરવાનું જે વિધાયકને વધુ જ્ઞાન હશે તે વિધાયક વધુ ફતેહ મેળવશે—બીજાઓને વશ કરી શકશે—તેઓ પર કાબુ મેળવી શકશે અને અનેકની ખરાબ ટેવો દૂર કરાવી શકવા ઉપરાંત અનેક રોગો દવા આપ્યા વગર સારા કરી શકશે.

એ ઉંઘ લાવવાની અનેક રીતો અગાઉ જણાવવામાં આવી છે. આ પ્રકરણમાં તે માટે બીજી કેટલીક રીતો આપવામાં આવે છે.

તલેસમની રીત.

જ્યારે વિધેય ઉંઘમાં હોય ત્યારે, એટલે કે તમે તેને મુર્ચ્છાવસ્થામાં મુકયો હોય ત્યારે તમે તેને નીચે પ્રમાણે કહોઃ—

હું તમને એક તલેસમ આપું છું, જેનો જ્યારે જ્યારે તમને ઉંઘની જરૂર હોય ત્યારે ઉપયોગ કરશો તો તરત ઉંઘ આવશે. એ તલેસમ તમે તમારા ગજવામાં રાખી મુકજો અને જ્યારે તમે તે કાઢીને જોશો કે તરતજ તમને નિદ્રા આવશે.

એ પછી તમે એક કાગળનો કકડો લો, અથવા તમારા નામનો કાર્ડ લો અને મોટા અક્ષરે તે પર નીચલો શબ્દ લખો:—

ઉંઘ

હવે તેને આંખો ઉઘાડવા કહો: તે ઉંઘમાં છતાં આંખો ઉઘાડે એટલે પેલો કાગળ વાંચવાનું તેને સૂચવો. તે કાર્ડ તેના હાથમાં આપો.

તે કાર્ડ તે વાંચતો હોય ત્યારે દૃઢ સંકલ્પથી તેને કહો કે જ્યારે જ્યારે તમે એ કાર્ડ જોશો ત્યારે તમને ઉંઘ આવશે–તમને તે વખતે મારો અવાજ સંભળાશે, જે તમને ઉંઘી જવા માટે હુકમ કરશે.

જે કોઇને ઉંઘ આવતી ન હોય, અથવા જે કોઇ ઉંઘ ન આવવાના દર્દથી પીડાતો હોય તેની પાસે આવો કાર્ડ અથવા કાગળ આપી મુકવાથી તેને ઉંઘ આવશેજ. આખી રાત ઉંઘ માટે તડફડતા દુખી માણસને આવા તલેસમથી શાંતિ મળશે. આ તલેસમ તમારા હાથ નીચે વિધેયની સ્થિતિમાં મુકાઇ ગયેલ માણસનેજ ખરી અસર કરશે. બીજાને તેનાથી અસર નહિ પણ થાય. આ તલેસમનો કાગળ જુનો થવા છતાં તેની અસર ઉડી જતી નથી.

ચમત્કાર.

હીપ્નોટીઝમનો ઉપયોગ તબીબો દાકટરો અને હકીમો જેટલા પ્રમાણમાં વધુ કરતા જશે, તેટલા પ્રમાણમાં તેમને તેમજ તેમના દર્દીઓને વધુ લાભ થશે. ઘણા દાકટરો જે દર્દીઓને ઉંઘ આવતી ન હોય તેમને મોરફીયા અથવા એવી બીજી કોઇ દવાઓના ઇન્જેક્શનો આપે છે, જેથી તેઓને તેવી દવાઓનું વ્યસન થઇ પડે છે. એવા દર્દીઓને તે બાદ તેની ટેવ પડતા, તેઓ તે આદત છોડી શકતા નથી. ગાંડપણ અથવા મસ્તકભ્રમ શિવાયના બધા દર્દોમાં

તબીઓએ હીપ્નોટીઝમનો અથવા સૂચનનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. તેમ કરતાં "હીપ્નોટીઝમ" શબ્દ બોલવાની જરૂર નથી, કેમકે કેટલીક વખત એવા દર્દીઓ, એ શબ્દ સાંભળતાંજ હેબતાઇ જાય છે.

દાકટરે એવા દર્દી સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે કરવાની જરૂર છે;- દાકટરે દર્દી પાસે સ્વસ્થતા અને શાંતિથી બેસી તેનો ડાબો હાથ પોતાના જમણા હાથમાં લઇને નીચે પ્રમાણે દૃઢ પણ શાંત શબ્દો બોલવા: "હાલમાં તમને કોઇ પણ દવા આપવાની જરૂર નથી: એક એવો ઉપાય મને ખબર છે કે કોઇ પણ દવા વગર તમને ઉંઘ લાવી શકાય અને આરામ થાય. તમારા દર્દ માટે તમે કોઇ પણ ચિંતા કરશો મા. એ દર્દ તરત સમી જશે-નાશ પામશે-અને તમે સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત થશો. મારી આંખોમાં તમે તાકીને જુઓ અને તમારી આંખો મારી આંખો પરથી ખસેડશો નહિ. હું તમારૂં દુ:ખ દૂર કરૂં છું અને તે દુ:ખ દૂર થતાં તમને ઉંઘ આવવા માંડશે. પહેલાં તમારી આંખો ભારી થશે, જે બાદ તે બંધ થવા માંડશે અને આખરે તમે ઉંઘી જશો."

તે પછી અગાઉ ઉંઘ લાવવા માટેના જે સૂચનનો ઉપયોગ કરવાનું દર્શાવવામાં આવ્યું છે, તે સૂચન બોલવા માંડો, અને તે ઉંઘી જાય ત્યાં સુધી તે સૂચન બોલ્યાજ કરો. અત્રે એક ચમત્કાર જેવોજ બનાવ બનશે. દાકતરના સૂચનોની તરતજ અસર થવા માંડશે-તેનું દર્દ ઓછું થવા માંડશે-તેનો તમારા પરનો વિશ્વાસ વધતાં, તેને ઝોકા આવવા માંડશે અને તે ઉંઘી જશે. જ્યારે તે ઉંઘેલો જણાય ત્યારે દાક્ટરે તેનો પકડેલો હાથ છોડી દેવો અને તેને ખભાથી તે કાંડા સુધી થાબડીને ધીમેથી કહેવું કે "હવે તમે સારી રીતે ઉંઘી જશો અને જ્યારે જાગશો ત્યારે તમારૂં સઘળું દર્દ નાશ પામ્યું હશે."

આવા કેસમાં દર્દીનું શરીર જડ બનાવવું નહિ.

તમારા સૂચનથી તેના જ્ઞાનતંતુઓ પર થયેલ અસરને પરિણામે દર્દી ઉંઘમાં પડયો છે. તેને તો આ ચમત્કારજ લાગશે અને બીજાને તે વિષેની વાત કરતાં, તમારી પ્રતિષ્ઠા વધશે. તેના જ્ઞાનતંતુઓ પર અસર થતાં તેના દર્દ પરથી તેનું ધ્યાન તબીબની વાતો પર ખેંચાય છે અને જે પ્રમાણમાં તે ધ્યાન ખેંચાય છે. તે પ્રમાણમાં તેનું દર્દ ઘટે છે.

જો દર્દીની નજર તબીબની આંખો પર તાકેલી નહિ રહેશે તો તેનું દર્દ પ્રમાણમાં ઓછુ સારૂ થશે.

આવા સાદા ઉપાયથી દર્દી સારા થાય એ શું ચમત્કાર નથી ?

સ્ત્રીઓને ઉંઘમાં નાંખવાનો ચમત્કારી ઉપાય.

તબીબો એક બીજો ચમત્કારી ઉપાય કરી શકે છે, અને તે જો તેઓ સ્ત્રીઓ સંબંધમાં વાપરે તો તેઓને તરત ઉંઘ આવે અને તેઓ ઉંઘમાં પડે એટલે તેમનું દર્દ દૂર કરી શકાય.

એ ઉપાય આ રીતનો છેઃ—

તમારા દર્દીને આરામથી એક કોચ ઉપર સૂવાડો અને નીચે પ્રમાણે કહોઃ—

" હું જે પ્રમાણે તમને કહું તેમજ કરજો. હુ એકથી સો સુધીની સંખ્યા ગણીશ, અને તે સંખ્યા હું ગણું તેથીજ તમને ઉંઘ આવશે. હવે હું તે સંખ્યા ગણવા માંડુ ત્યાં સુધી તમે તમારી આંખો બંધ રાખોઃ પણ જ્યારે હું "એક" એમ બોલું ત્યારે આંખો એક પળ સુધી ઉઘાડી રાખજો અને મારી સામુ જોજોઃ પછી તે બંધ કરજોઃ પછી હું " બે " કહું ત્યારે પાછી આંખો ઉઘાડી એક પળ મારી સામે જોઇને મીંચી દેજોઃ પછી હું " ત્રણ "

કહું એટલે ફરી આંખો ઉઘાડી એક પળ મારી સામું જોઈ આંખો બંધ કરજો; એમ હું "સો" સુધી ગણીશ.

એ પછી તમે એક, બે, ત્રણ વિગેરે ગણવા માંડો, પણ દરેક સંખ્યા વચ્ચે એક પળ (Second) નો અંતર રાખીને તે બાદ બીજો શબ્દ-બીજી સંખ્યા-બોલજો.

આમ તમે "એક સો"ની સખ્યા સુધી ગણુશો તે પહેલા તો દર્દી અથવા તે સ્ત્રી ખચીત ઉંઘી જશેઃ તેની આંખો પર એટલો બધો ભાર આવ્યો હશે કે તે વધુ વખત તમારી સખ્યાની ગણત્રી પર ધ્યાન આપી શકશેજ નહિ અને ઉંઘી જશે.

આ રીતિ ફતેહમંદ થવાનું કારણ એ છે કે [૧] દર્દીને કોઇ મુશ્કેલ કામ કરવું પડતુ નથી; [૨] જ્યાં સુધી દર્દીને ઉંઘ આવતી નથી ત્યાં સુધી તેનું ધ્યાન સંખ્યા ગણવા પર રહે છે [૩] આંખો ઉઘાડ મીંચ કરવાથી આંખોના પોપચાં ભારી થતાં ઉંઘ આવે છે. [૪] વળી એ કારણથી દર્દીનું ધ્યાન આસપાસની ચીજો પર ખેંચાતું નથી.

દાકટરો અને વિધાયકોને સૂચના.

તબીબો અને દાકટરોએ એક રીતના પ્રયોગમાં નિષ્ફળ થતાં બીજી રીતનો ઉપયોગ કરવોઃ બીજીમાં નિષ્ફળ થતાં ત્રીજીનો ઉપયોગ કરવો અને કદિપણ નાસીપાસ થયા વગર ખંત રાખી પોતાનો સંકલ્પ દૃઢ રાખવો.

હીપ્નોટીસ્ટે—ઓપરેટરે—વિધાયકે-કદી પણ પોતાની હાર સ્વીકારવાની ન હોય-તેને તો વિજયજ સ્વીકારવાનો હોય-તેને તો બીજાના મન પર કાબુ મેળવવાનોજ હોય-એજ તેનો વિજય છે.

કેટલીક વખત જુદી જૂદી રીતિઓનું મિશ્રણ કરીને પણ વિષય પર અસર કરી શકાય છે; કોઇપણ અમુક રીતિનોજ વિધાયકે ઉપયોગ કરવો એમ કહી શકાય નહિ. જે રીતિ ઉપયોગી

અને પોતાને ઠીક લાગે તે રીતિનો દરેકે ઉપયોગ કરવો જોઇએ અને જરુર પડે તો બે ત્રણ રીતિનું મિશ્રણ કરી તે ઉપયોગમાં લેવી જોઇએ.

વિધેયની સગવડ.

વિધેય ઉપર કેટલીક વખત આપણીજ ભૂલોના કારણે અસર થતી નથી, એ આપણે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. વિધેય અને વિધાયકની લાયકાત તેમજ મોહ નિદ્રાનો પ્રયોગ કરવા માટેનો વખત અને જગ્યા સંબંધમાં અગાઉ ખુલાસાથી લખાયું છે; પણ તે છતાં આપણી–વિધાયકની–ભૂલો પણ થવા સંભવ છે: તેથી ફરીથી કેટલીક સૂચનાઓ અત્રે આપવામાં આવે છેઃ—

(૧) વિધેયને કંઇપણ અગવડ ન થાય તે રીતે બેસાડવો: સૌથી ઉત્તમ એ માટે ખુરશી છે. છતાં કોઇ વિધેયને ખુરશી પર બેસવાનું ફાવતું ન હોય તો અને તેને અગવડ લાગતી હોય તો તેને આરામ મળે એવી જગ્યા પર બેસાડવો જોઇએ–પછી ભલે ખુરશી ન હોય. કેટલીક વખત કોઇ જુદાજ પ્રકારના આસન પર તેને બેસવાથી આરામ લાગતો હોય તો તે આસન પર તેને બેસાડવો: જો તેને ઉભા રહેવાની મરજી હોય તો તેને ઉભો રહેવા દેવો. તાત્પર્ય એ છે કે તેને બેચેની કે અરૂચિ થાય તેવી રીતે જો તમે બેસાડશો તો તેનું ચિત્ત એકાગ્ર રહેશે નહિ અને વિધાયકને વિજય નહિ મળે.

(૨) બીમાર માણસ પર પ્રયોગ કરવો પડે ત્યારે તેને સુવાની મરજી હોય તો સુવા દેવોજ જોઇએ. તેને આરામ થાય એ રીતે સુવા દો અથવા બેસવા દો.

(૩) વિધાયક પોતે બેચેન હોવો ન જોઇએ.

(૪) વિધેયના શરીર પર ગરમ અને રેશમી કપડાં હોવા ન જોઇએ.

પ્રકરણ ૨૬ મું.

હીપ્નોટીઝમથી ભવિષ્યના કાર્યો ઉપર અસર-એક અજાયબ વિદ્યા.

હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા, જે વખતે તે ક્રિયા વિધેય ઉપર કરવામાં આવે ત્યારેજ અસરકારક થાય છે એમ નથી, પણ તેની અસર માણસના ભવિષ્યના જીવન ઉપર થાય તે માટે પણ તેનો ઉપયોગ બહુ અજાયબી ભરી રીતે થઇ શકે છે. એક આગલા પ્રકરણમાં જે છોકરાને આળસ છોડવાની અને ચાલાક બનાવવાની ક્રિયા રજુ કરવામાં આવી છે તે, હીપ્નોટીઝમના એવાજ ઉપયોગનો પ્રયોગ હતો, કેમકે તે છોકરાનું ભવિષ્ય સુધરે તે રીતની સૂચનાઓ તેને આ ક્રિયા મારફતે આપવામાં આવી હતી. આ ઉપરથી સમજાશે કે હીપ્નોટીઝમથી મનુષ્યના ભવિષ્યના જીવન ઉપર અસર કરી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેનું જીવન તદ્દન ફેરવી નાંખી શકાય છે. એ ઉપયોગ જોતાં હીપ્નોટીઝમ એક કેવળ અજાયબી ભરી વિદ્યાજ ગણાવી જોઇએ.

મનુષ્યના સુક્ષ્મ મન ઉપર હીપ્નોટીઝમ સીધી અસર કરે છે તેનું આ પરિણામ છે.

ભવિષ્ય પર અસર કરવાની સૂચનાઓ.

ત્યારે એ સૂચનાઓ કેવી રીતે આપવી તે સવાલ થઇ પડે

છે. તે માટે દરેક ઓપરેટરે પોતે જેનું ભવિષ્ય તે ફેરવવા માગતો હોય, તેને જ્યારે તે ભર ઉંઘમાં હોય ત્યારે નીચેની મતલબની સૂચનાઓ આપવી જોઇએ:—

"હું તમને જાગ્રત કરૂં તે બાદ અડધા કલાક પછી તમને એકાએક પોતાના કપડાં પહેરીને ચાલી જવાની પ્રબળ ઇચ્છા થશે. તે વખતે તમે તમારા કપડાં પહેરીને જવા માંડશો અને જે કામ તમારા હાથમાં હશે તે તમે ભૂલી જશો. તમને એ વિષેની યાદ આવશે નહિ કે મેં તમને સૂચના કરી હતી."

જાગ્યા બાદ અડધો કલાક પછી તે તરતજ બીજું કામ ભૂલી જઇ પોતાના કપડાં લઇને પહેરવા માંડશે, બાદ પાછો ખુરશીમાં બેસશે અને વાતો કરવા માંડશે. જો તે વખતે તમે " તેણે શા કારણથી કપડાં પહેર્યાં " એવો સવાલ કરશો તો તે કહેશે કે તે તો ખુરશી પરથી ઉઠ્યોજ નથી અને કપડાં પણ પહેર્યાં નથી. જો એ વખતે તમે તેને તેણે પહેરેલા કપડા દેખાડશો તો તે ચમકી ઉઠશે અને પોતે શું કર્યું તેનો ખુલાસો કરવા અશક્ત હોવાથી તરતજ બહાનું કાઢશે કે તેને પોતાને ઘેર જવાની ઇચ્છા હતી તેથી તેણે કપડાં પહેર્યાં હતાં.

આવી વખતે આ માણસ પોતે જે કંઇ કર્યું હતું તે બીજાની અથવા વિધાયકની અગાઉ અપાયલી સૂચનાથી કર્યું હતું એમ કબુલ રાખવા શરમાશે, અને અનેક બહાના કાઢી પોતે પોતાના પૂર અક્કલમાં હતો અને બીજાના તાબામાં ન હતો એમ દેખાડવા પ્રયત્ન કરશે.

આ દાખલો રજુ કરવાનું કારણ એ કે અગાઉ અપાયલી સૂચનાઓ ભવિષ્ય ઉપર કેવી અસર કરે છે તે સમજી શકાય અને અનેક સત્કાર્યોમાં હીપ્નોટીઝમનો ઉપયોગ કરી શકાય.

લાગણીઓ ઉપર અસર.

તંદ્રાવસ્થામાં તમારા સંબંધમાં સૂચનાઓ આપવામાં આવે તો તે વધુ અસરકારક થઈ પડે છે અને વિષયની લાગણીઓ પર પણ અસર કરી શકાય છે. દાખલા તરીકે જ્યારે તે મુર્છાવસ્થામાં હોય ત્યારે એવી સૂચના કરવી કે "હું જ્યારે ઓરડાની બહાર જવા ઉભો થઈશ ત્યારે તમે ખુરશી પરથી ઉભા થઇ તમારા કપડાં કાઢી નાખશો, અને તમે શું કરો છો તેનું તમને ભાન રહેશે નહિ!"

અહિંઆ તમે ઓરડો છોડવા ઉભા થાઓ, તે સાથે તમારા સૂચનનો અને વિષયનો સંબંધ હોવાથી વિષય તે સૂચનમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કરશેજ. તમે જેવા ઉભા થશો કે તે પણ પોતાના કપડાં કાઢી નાંખવા માંડશે.

આ પરિણામ કેવી રીતે આવે છે? વિષયના સૂક્ષ્મ મન ઉપર જે સૂચના તમે અગાઉ મોકલી હતી તેની અસર નીચે તમે જવા નીકળો કે તરત તેને પોતાનાં કપડાં કાઢી નાંખવાની વૃત્તિ થઇ આવે છે. જો મુગ્ધાવસ્થામાં તેણે એ સૂચના સ્વીકારવા ના પાડી હોત તો આવું પરિણામ આવત નહિ–તે તમારી સૂચના પ્રમાણે કરત નહિ. પણ મુર્છાવસ્થામાં તેણે તમારા સૂચન પ્રમાણે કરવા સ્વીકાર્યું હોવાથી તે ચોકકસ વખતે જાગૃતા છતાં પોતાની લાગણીથી દોરાઇને તમારા હુકમ અનુસાર કામ કરે છે. જો મુગ્ધાવસ્થામાં વિષયના સ્વભાવથી ઉલટા સૂચનો તમે તેને આપ્યા હોત તો તે વખતેજ તેની સામે તે થાત ને તમારા સૂચન સ્વીકારવા ના પાડત, અને તેની અસર તેના સૂક્ષ્મ મન પર રહેત નહિ. પરિણામ એ આવત કે તે જાગ્રત થયા બાદ તે સૂચના

પ્રમાણે વર્તત નહિ. અગાઉ આપેલી સૂચના પ્રમાણે વિધેય ચોકકસ હુકમનો અમલ કરે તે માટે એ જરૂરનું છે કે વિધેયે તે સૂચના સ્વીકારવી જોઇએ. કોઈ પણ વિધેય પોતાની પ્રકૃતિ અને માનેલી નીતિના સિધ્ધાંત વિરૂધ્ધના કોઈ પણ સૂચન સ્વીકારતો નથી, પછી ભલે તે મક્કમપણે અને દૃઢ સંકલ્પથી વિધાયકે આપ્યા હોય. આ પરથી એક બીજો સિધ્ધાંત નકકી થાય છે, અને તે એ કે **વિધેયની મરજી વિરૂદ્ધ કોઇ પણ વિધાયક તેને ચોક્કસ કામ કરવાની ફરજ પાડી શકતો નથી.**

એક વરસ સુધી અસર રહે છે!

આવી સૂચનાઓની અસર એક અઠવાડીયું કે એક મહીનો માત્ર નહિ, પણ એક વરસ સુધી પણ રહે છે એમ અખ્તરાઓથી સાબીત થયું છે. જો વિધેયને એક વરસ બાદ અમુક કામ કરવાનું સૂચન તમે આજે આપો તો, બરોબર .એક વર્ષે તે પ્રમાણે તે કામ કરે છે. આ બીના સાબીત કરે છે કે સૂક્ષ્મ મનની યાદદાસ્ત શક્તિ અનંત અને અજાયબી ભરી હોય છે.

ઉપરના દાખલા પ્રમાણેની એક બીજી સૂચના પણ વિધેયને કરી શકાય છે અને તે પણ અજાયબી ભરી રીતે અમલમાં મુકાય છે. તે મોહ નિદ્રામાં હોય ત્યારે જો તમે તેને એમ સૂચન કરો કે "જ્યારે હું ઓરડામાં દાખલ થઇને તમને ઉંઘી જવા આજ્ઞા કરીશત્યારે તમો ગમે તે કામમાં હશો તો પણ એકદમ ઉંઘી જશો: તો તે ઉંઘીજ જશે."

જો તે કોઇ ઘણા અગત્યના કામમાં રોકાયલો હોય ત્યારે તમે ઓરડામાં દાખલ થયા બાદ તેને ઉંઘી જવાની આજ્ઞા કરશો તો તે તેમજ કરશે, જે અનેકને અજાયબી ભરી રીતે ગુચવાડામાં નાંખશે.

કોઇ વખત વિધેય તમારી સામો થશે અને કહેશે કે " હું નિદ્રામાં પડીશ નહિ અને તમને મને નિદ્રામાં નાંખવાની કોઇ

સત્તા નથી." આ વખતે વિધાયકે ગભરાઇ ન જતાં પોતાનું સંકલ્પ બળ મક્કમ રાખવું અને તેને માથે–કપાળ પર–હાથ મુકી, બીજા હાથે તેની આંખો બંધ કરીને કહેવું જોઇએ કે "હવે તું તારી આંખો ઉઘાડી શકશે નહિ; તું મહેનત કરશે તો પણ તારી આંખો ઉઘડશે નહિ. જો હવે તારી આંખો ભારી થાય છે. હવે તને ઉંઘ આવે છે; હવે તું ઉભો ઉભોજ ઉંઘી જાય છે. ઉંઘી જા! ઉંઘી જા!" જો આ વખતે વિધેયના કપાળ પર એક બે વખત વિધાયક હાથ ફેરવી, તેના મન પર પોતાનો સંકલ્પ ફેંકશે તો તે જરૂર ઉંઘી જશે.

એ વખતે વિરૂધ્ધતા છતાં, વિધેય શા કારણથી તમને તાબે થાય છે? તેનું કારણ એ છે કે એક વખત હીપ્નોટીઝમની અસર હેઠળ આવેલો વિધેય, બીજી વખત વિરૂદ્ધતા કરે તે છતાં, વિધાયકના મક્કમ સૂચનો આગળ ટકી શકતો નથી અને તેના સૂચનો તે સ્વીકારી લે છે આ વખતે વિધાયકે પોતાના સંકલ્પમાં મક્કમ રહેવું જોઇએ. જો વિધાયક, વિધેયને ભય થાય અથવા ગ્લાની થાય એવી સૂચનાઓ આપશે તો તે સામે થઇ તે સ્વીકારશે નહિ અને તેને તે વિધાયક કે બીજો મહાન ઓપરેટર પણ હીપ્નોટાઇઝ કરી શકશે નહિ. જો તમારા વિધેયની મસ્કરી થાય એવા અખ્તરા તમે ઘણીક વખત તેના ઉપર કરશો, તો એ વિધેયમાં તમારી વિરૂદ્ધની લાગણી અને ધૃણા ઉત્પન્ન થશે અને તે તમારી સૂચનાની સામે થશે.

એક ચેતવણી.

કેટલીક વખત વિધેયને એવા ખરાબ સૂચન કરવામાં આવે છે કે તે તે સ્વીકારતો નથી અને ભર ઉંઘમાં પડે છે. એ વખતે તેને જાગૃત કરવા જતાં તે જાગતો નથી અને ઉંઘ્યાજ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઓપરેટરની કોઇ પણ આજ્ઞા માનતો નથી. આ વખતે ગભરાટ થઇ રહે છે. તેથી સૌથી સારું એ છે કે વિધા-

યકે વિષયની લાગણી દુખાય એવી કોઇ સુચના કરવીજ નહિ. આવી વખતે તેને ઉંઘવા દેવો જોઇએ અને બીજું કોઇ તેને અડે નહિ તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ. તે બાદ તેને એવા સુચન આપવા જોઈએ કેઃ-તમારી ઇચ્છા હોય ત્યાંસુધી ભલે ઉંઘો. તમારી ઇચ્છા થાય ત્યારે જાગજો—તમે જાગશો ત્યારે તમે ખુશખુશાલ ઉઠશો"-અને તે ચોકસ વખત બાદ જાગશે.



પ્રકરણ ૨૭ મું.

હીપ્નોટીઝમના ખેલ કરનારાઓ માટે અગત્યની સૂચનાઓ.

અત્યાર સુધી જે વિગતો આ પુસ્તકમાં જણાવવમાં આવી છે તે એટલી બધી તો ખુલ્લી અને કાર્યસાધક છે કે જે કોઈ તેનો ખંતથી અભ્યાસ કરશે તે એક મોટો હીપ્નોટીસ્ટ, ઉત્તમ આત્માર્થી અને દુનિયાને લાભ કરનાર એક પરોપકારી વ્યક્તિ થઈ શકશે. તે જો ચાહશે તો પોતાની જરૂરીયાતો જેટલી લક્ષ્મી, ખાસ પાપના કાર્યો કર્યા વગર મેળવી શકશેઃ અનેક દુઃખીઓના દુઃખ દૂર કરી શકશેઃ અનેક ચિતાતૂર મનુષ્યોની ચિંતાનો નાશ કરી શકશે અને પોતાના આત્માનો પણ તારણહાર બની શકશે.

પણ તે છતાં એવા પણ કેટલાક મનુષ્યો હોય કે જેઓ આ વિદ્યામાં પારંગત થઇ, પોતાનામાં જે શક્તિઓ ખીલી હોય, તેનું પ્રદર્શન દુનિયા સમક્ષ કરવા આકાંક્ષા રાખતા હોય. એવા મનુષ્યોને લક્ષ્મી પેદા કરવાની ઇચ્છા કરતાં, પોતે એક મહાન હીપ્નોટીસ્ટ અને મેસ્મેરીસ્ટ છે તે દુનિયાને દેખાડવાની મહત્વાકાંક્ષા હોય છે. તેવા મનુષ્યો મહાન જાદુગર તરીકે ખેલ કરીને દુનિયામાં પ્રખ્યાતી મેળવવા ઇચ્છા રાખતાં હોય છે. તેવા મનુષ્યો માટે નીચલી સૂચનાઓ અગત્યની થઇ પડશે, અને જો તેઓ તેનો અભ્યાસ કરી ખેલ કરશે તો

મહાન હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે નામના મેળવ્યા વગર નહિ રહે.

તમે આટલું તો જાણોછોજ.

ખેલ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર, ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેના હીપ્નોટીસ્ટો માટે હું એમ ધારી લઉંછું કે તેઓ આટલી બાબતો જાણે છેજ:—

(૧) હીપ્નોટીઝમની ક્રિયામાં સૂચનનો ઉપયોગ વારંવાર કરવો પડે છે.

(૨) દરેક જણમાં મોહનિદ્રા ઉત્પન્ન કરી શકાતી નથી.

(૩) જે માણસમાં મોહનિદ્રા ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, તે માણસ સૂચનો તરત સ્વીકારે છે.

(૪) એક સારો વિધેય, જે કોઈ સૂચન મક્કમપણે ઝડપથી કરવામાં આવે છે, તે તરત સ્વીકારે છે, અને તેમાં કરવામાં આવેલા સૂચનનો લગભગ દરેક બાબતમાં અમલ કરે છે.

(૫) જે વિધેય તમારા સૂચન વારંવાર સ્વીકારે છે. તે વિધેય ભવિષ્યમાં તમારા સૂચન વધુ પ્રમાણમાં સ્વીકારશે.

(૬) કેટલાક વિધેય, શારીરિક સૂચનો સ્વીકારે છે, પણ બીજા સૂચન સ્વીકારતાં નથી. દાખલા તરીકે કોઇ વિધેયને આંખ બંધ કરવા કહીએ તો તે ઉઘાડી શકશે નહિ: હાથ જડ બનાવવા કહીશું તો તે હલાવી શકશે નહિ: હાથ પકડયો હશે તો તે છોડાવી શકશે નહિ: પણ તેને કહીશું કે તેણે દૂરના દેશમાં બનતો બનાવ જોઇને તેનું વર્ણન કરવું, તો તે તેનું વર્ણન કરી શકશે નહિં: જો પાણીથી ભરેલી શીશીમાં અત્તર હોવાનું જણાવશો તો તે માનશે નહિ: જો બંધ કાગળ વાંચવા કહીશું તો તે વાંચી શકશે નહિ.

(૭) ખેલમાં રજુ કરવાને માટે **સૌથી ઉત્તમ વિધેય તેજ થઇ શકે છે કે જે શારીરિક તેમજ માનસિક સૂચનો સ્વીકારે છે.** એવા ઘણા માણસો છે કે જેઓ કોઇપણ જાદુગર અથવા હીપ્નોટીસ્ટના ખેલ વિષેની ખબર પડતાં તે જોવા જવાના વિચારથી બહુજ આનંદમાં આવી જાય છે, અને મેસ્મેરીસ્ટના સ્ટેજ પર જઇને તેના ઉત્તમ વિધેય બની જઇ તેને મોટી મદદ કરે છે.

(૮) સ્ટેજ ઉપર આવનાર અથવા તમારી પાસે આવનાર **દરેક વિધેય ખરી ભર નિદ્રામાં છે એમ માનવાનો કોઇપણ વિધાયકે આગ્રહ રાખવો નહિ.** જો તમારે તેને ભર ઉંઘમાં નાંખવો હોય તો તેને ભર ઉંઘમાં નાંખવાની સૂચનાઓ અગાઉથી આપવીજ જોઇએ.

સ્ટેજ પર

જ્યારે તમારે કોઈ જાહેર જગ્યામાં અથવા કોઈ સ્ટેજ પર ખેલ કરવા હોય ત્યારે તમારે તમારી શક્તિમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીને, જાહેર પત્રોદ્વારા તેની જાહેર ખબર ફેલાવવી.

તે બાદ તમે જ્યારે સ્ટેજ પર હાજર થાઓ ત્યારે તમારો ખેલ જોવા સેંકડો માણસો આવ્યા છે, જેમાંના કેટલાક તમારા પ્લાટફોર્મની નજદિકમાં, તો બીજા તેથી દૂર બેઠેલા છે, તે બીના ધ્યાનમાં રાખવી.

ઉત્તમ વક્તા.

બાદ તમારે સેંકડો મનુષ્યને તમારી તરફ ખેંચેલા રાખવાના છે ને તે માટે તમારે એક ઉત્તમ વક્તા તરીકેનો પાર્ટ ભજવવાનો છે.

હવે તમે તમારા પ્રેક્ષકો આગળ એક ઉત્તમ ભાષણ સુભાષિત શબ્દોમાં કરો અને તેમ કરતાં તમે મેસ્મેરીઝમની વિદ્યાનું જ્ઞાન

મેળવવા કેવો પ્રયાસ કર્યો, તે કેવી રીતે પ્રાપ્ત થઇ, તે કેટલી બધી ચમત્કારી છે, તેના જુદા જુદા ખેલોમાં તમે કેવી ફતેહ મેળવી હતી, કેટલી વખત કેવા અજાયબી ભર્યા પ્રયોગો કર્યા હતા, કેટલી વખત કેટલા અસાધ્ય રોગ સારા કર્યા હતા, કેટલી વખત દુનિયાના દૂરના ભાગમાં બનતા બનાવોની ખબર મેળવી હતી, વિગેરે બાબતોનું વર્ણન કરો અને આ વિદ્યા કેટલી બધી નિર્દોષ અને બીજાઓને લાભકર્તા છે, અને તેથી વર્તમાન, ભૂત અને ભવિષ્ય કેવી રીતે જાણી શકાય છે તેનું વિવેચન સારી રીતે કરો. તે સાથે એ વિદ્યાથી કોઇને પણ નુકસાન થઇ શકતું નથી અને ખરાબમાં ખરાબ ટેવ સુધારી શકાય છે, તે પણ જણાવો.

મજબૂત મનના મનુષ્ય.

આગળ ચાલતાં આ બીના પણ જણાવો કે જે માણસો દ્રઢ મનના હોય છે તેઓજ સારા વિધેય થઈ શકે છે; એ ક્રિયાથી કોઇને પણ નુકસાન થતું નથી, પણ દરેકને ફાયદોજ થાય છે; જેઓ પોતાના ચિત્તને એકાગ્ર કરી શકે છે, તેઓ ઉપર જલદીથી હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા થઈ શકે છેઃ અને તેઓની સ્મરણ શક્તિ એટલી બધી તેજ કરી શકાય છે કે તેઓ પોતાની આખી જીંદગીના બનાવ તરતજ યાદ કરી શકે છે.

વોલંટીયરોને બોલાવો.

આ મતલબનું અસરકારક ભાષણ આપવાની દરેક ખેલ કરનારે અગાઉથી ટેવ પાડવી જોઇએ. તે માટે એકાંતમાં તેણે ભાષણ કરીને પોતાની જે કોઇ ખામી હોય તે સુધારવી જોઇએ.

ભાષણ કર્યા બાદ તમારે મેસ્મેરીઝમ અને હીપ્નોટીઝમની વિદ્યાનો જેઓ અનુભવ લેવા માંગતા હોય તેમને–વોલંટીયરોને–

બોલાવવા અને તે માટે ઓડીયન્સમાં હાજર રહેલાઓને બહાર પડવા વિનંતિ કરવી.

બનવા જોગ છે કે આ વિનંતિનો સ્વીકાર કોઇ પણ નહિ કરે—પણ એ પણ બનવા જોગ છે કે એકાદ બે જણ બહાર પડી સ્ટેજ ઉપર આવે. જો એક બે જણ બહાર પડશે તો થોડીક મિનિટમાં બીજા બે ચાર જણ પણ વોલટીઅર થશે.

પણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે એમ પણ બને કે કોઇ પણ વોલટીયર બહાર નહિ પડે. તે માટે તમારે અગાઉથી ઓડીયન્સમાં તમારા અનુભવી કેટલાક વિષયોને જુદાજુદા વર્ગમાં બેસાડી મુકવા જોઇએ જેઓ તમારી વિનંતિ થતા તરતજ ધીમે ધીમે સ્ટેજ ઉપર આવે. નાટકશાળાના કે હોલના જુદાજુદા ભાગમાં આવા વિષયો બેઠા હોવાથી તમારા ઓડીયન્સને તેઓ વિષે શકનું કારણ મળશે નહિ, અને એક બે માણસો વિષય તરીકે બહાર પડતાં, બીજા કેટલાક માણસો તેમનુ અનુકરણ કર્યા વગર રહેશે નહિ.

તમારે એ બધા વખત દરમિયાન "એક વધુ ગ્રહસ્થ આવે એવી મારી ઇચ્છા છે." "કોઇ બીજા ગ્રહસ્થે પણ આ વિદ્યાનો લાભ લેવા બહાર પડવું જોઇએ." "જે કોઇ અત્રે આવશે તેને આનંદ મળશેજ." વિગેરે વાક્યો બોલીને ઓડીયન્સમાંથી વધુ માણસોને સ્ટેજ ઉપર આવવા લલચાવવા. તેમ કરવાનુ પરિણામ એ આવશે કે જેઓ ઉત્તમ વિષય હશે તેઓની લાગણી ઉશ્કેરાશે અને તેઓ સ્ટેજ ઉપર આવતાં તમને મોટા મદદગાર થઇ પડશે.

એ માટે બનતો વધુ વખત લઇ, બને તેટલા વધુ વિષયોને સ્ટેજ ઉપર બોલાવવા એ તમારે પોતાને માટે યોગ્ય છે. કેમકે તેમાં કેટલાક એવા વિષયો ખેંચાઇ આવશે કે જે તમને ઘણા ઉપયોગી

થઇ પડશે, અને તમારૂં કોઇ પણ સૂચન મળ્યા પહેલાંજ મોહનિદ્રામાં પડશે.

વળી એવા પણ કેટલાક સ્ટેજ ઉપર રજુ થશે કે જેઓ તમારી શક્તિની પરીક્ષા કરવા માંગતા હોય. તેવાઓને તમે અનુભવથી તરતજ ઓળખી શકશો.

બધા સ્ટેજ પર ભેગા થયા પછી.

સ્ટેજ પર વિષેય થવા માટે તેમજ હીપ્નોટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમની વિદ્યાની પરીક્ષા કરવા માટે એક સારી જેવી સખ્યા ખુરશી ઉપર બીરાજે તે પછી ઓપરેટરે હાજર થયેલા દરેક માણસ મોહનિદ્રામાં પડી શકશે કે નહિ તેની તપાસ કરવાનું શરૂ કરવું.

એ તપાસ કરવાની એક રીત નથી. તે માટે અનેક રીતિઓ અનુભવી મેસ્મેરીસ્ટ ઉપજાવી શકે છે અને દરેક ઓપરેટરને તેની કેટલીક ખાસ રીતિઓનો ખાસ અનુભવ હોય છે.

ગમે તેમ હો પણ અગાઉ મોહનિદ્રા લાવવાની જે અનેક રીતિઓ આપવામાં આવી છે તેમાંની કોઈ એકનો અથવા વધુનો દરેક ખેલ કરનારે ઉપયોગ કરી પોતાને કામ લાગે એવા કયા માણસો સ્ટેજ ઉપર છે તે શોધી કાઢવું. જો તે છતાં તેને નિષ્ફળતા મળે તો તેણે જે અનુભવી વિષેયોને નાટકશાળામાં અથવા હોલના દરેક ભાગમાં રાખીને પાછળથી સ્ટેજ પર બોલાવ્યા હોય, તેઓના ઉપર પોતાની ક્રિયા શરૂ કરવી અને જે ખેલ કરવા હોય તે કરવા.

પણ સૌથી સાદી અને સહેલી રીત એ છે કે સ્ટેજ ઉપર બેઠેલા આસામીઓમાંના દરેકની આંખમાં એકી નજરે જોઈ તમારી આંખોનું તેજ તે દરેક પર ફેંકવું. જે કોઇ તમારી આંખનું તેજ

ખમી નહિ શકે અને આંખો ફેરવી નાંખે તે ઘણી વખત સારો વિધેય થઈ શકે છે.

તમારી ફતેહ શા પર અવલંબેલી છે?

તે છતાં કેટલીક વખત ઉપલી રીત ફતેહમંદ ન નિવડે ત્યારે મેસ્મેરીસ્ટે શું કરવું? તે માટે જે સૂચનાઓ નીચે આપવામાં આવે છે, તેનો અભ્યાસ કરવા અને તે પ્રમાણે વર્તવા તેને સલાહ આપવામાં આવે છે.

જે કોઇએ જાહેરમાં ખેલ કરવા હોય તેણે વિધેય શોધી કાઢવાની બાહોશીનો સારી રીતે અનુભવ મેળવવો જોઇએ અને તે માટે અનેક અખ્તરા કરી પોતાનો અનુભવ વધારવો જોઇએ. એ અનુભવથી જો જાહેર ખેલમાં તે માત્ર એકજ સારો વિધેય મેળવવામાં ફાવશે તો પણ તેને પોતાની શક્તિને માટે વિશ્વાસ આવશે. જાહેરમાં ખેલ કરતાં સારા વિધેયને પારખી કાઢવાનું કામ બહુ મૂશ્કેલ નથી, પણ તે માટે અનુભવ તો જોઇએજ. પણ એ કરતાં પણ જે વધુ અગત્યની ચીજ પર તેની ફતેહ અવલંબેલી છે તે તેની વકતૃત્વ શક્તિ છે જો તે બાહોશીથી ભાષણ કરી, પ્રેક્ષકોને ખેંચી શકશે તો તેની અડધી ફતેહ તો ચોક્કસ થશે. તેણે પોતાના પ્રેક્ષકો કઈ જાતના છે, કેવી કેળવણી પામેલા છે, તેમને શું કહેવાથી અને શું કરવાથી આનંદ મળશે વીગેરે બાબતો, સ્ટેજ ઉપર આવતાંજ સમજી જવી જોઇએ અને પ્રેક્ષકોને પ્રિય થઈ પડે એવા શબ્દો અને વિચારો દર્શાવી તેમને પોતાની તરફ ખેંચેલા રાખવા જોઇએ. તેણે એ બાબત યાદ રાખવાની છે કે ખેલ જોવા આવનારાઓ આનંદ ખાતર ખેલમાં જાય છે, અને તેઓ કોઇ પણ વિદ્યાની ઉત્પત્તિ, ક્રિયા કે બીજી નજીવી બાબતો જાણવા માટે આતુર હોતા નથી. તેમને તો આનંદ જોઇએ છે અને ખેલ કરનારે તેને આનંદ આપવો

જોઇએ. જે મેસ્મેરીસ્ટ અથવા જાદુગર પોતાના પ્રેક્ષકોને વધુમાં વધુ આનંદ આપે છે, તે જાદુગર વધારે પ્રખ્યાતી અને કમાણી મેળવે છે.

તેથી તમારે પ્રેક્ષકોને આનંદ આપતાં શીખવું જોઈએ અને જો તમારો દેખાવ કદાવર હશે, તમારી આંખો તેજસ્વી હશે તમે મક્કમ વિચારના હશો અને તમારા પ્રેક્ષકોના સવાલોના હાજર જવાબ આપવાની તમારામાં તાકાત હશે તો તમે એક ઉત્તમ ખેલ કરનાર થઇ શકશો.

પ્રેક્ષકોનો ઘોઘાંટ-તેમને શાંત કરો.

જો તમારા પ્રેક્ષકોથી નાટકશાળા ચીકાર ભરાઈ ગયો હોય તો, અને ત્યાં ઘોંઘાટ ચાલતો હોય તો. તમારે પહેલા પ્રેક્ષકોને શાંત થવાના અને બૂમાબૂમ ન પાડવાના સૂચન આપવા જોઇએ. તમારે મીઠી ભાષામાં જણાવવુ કે "આવા ખેલો શાંતિ વગર થઇ શકે નહિ, અને તેથી પાંચ દશ મિનિટ શાંત રહેવા હું તમને અરજ કરૂં છું. જો તમે શાંત રહેશો તો એ શાંતિના વખત દરમિયાન તમને એવો આનંદ હું આપી શકીશ કે જેવો તમને ઘોઘાંટ કરવાથી મળી શકશે નહિઃ તમે એ પાંચ દશ મિનિટ બાદ વાતો કરવાને પૂરતી ફુરસદ મેળવી શકશોઃ અત્રે સ્ટેજ ઉપર જે માણસો હાજર થયા છે તેઓની ઉપર મેસ્મેરીઝમ કરવામાં પ્રેક્ષકોએ શાંતિ જાળવી મને મદદ કરવી જોઇએ. હવે હું અત્રે હાજર થયેલ જીજ્ઞાસુઓને મોહનિદ્રામાં મુકું છું અને તમે સર્વે શાંત રહેશો એવી મને ખાત્રી છે."

આટલું બોલતાંજ આખું ઓડીયન્સ ચૂપ થઇ જશે અને તમે કેવી રીતે, સ્ટેજ ઉપર હાજર થયેલ માણુસોને ઉંઘાડો દો છો તે જોવા ઈંતેજાર થઇ તમારા તરફ ખેંચાશે.

પ્રકરણ ૨૮ મું.

સ્ટેજપરના ૧૮ ખેલ.

આગલા પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તૈયારી કર્યા બાદ તમે સ્ટેજ પર બેઠેલ દરેક વોલંટીયરને કહો કે "હુ આશા રાખું છું કે તમે દરેક જણ જેમ હું કહુ તેમ વર્તશો. હુ તે માટે તમારી ખાત્રી માંગું છું. તમે દરેક જણ તમારૂં ચિત્ત એકાગ્ર કરો અને જે કંઈ હું કહું તે પ્રમાણે કરો.

"તમે હવે તમારી ખુરશીમાં આરામથી ટટાર બેસો અને તમારા હાથ તમારી જાગ ઉપર મુકો.

હવે તમે તમારી આંખો બંધ કરો, અને માત્ર ઉંઘનો વિચાર કરો."

આ વખતે તમે તમારા હાથ પર બાંધેલી રીસ્ટ વોચ પર જોવા માટે તમારો હાથ ઉંચો કરો અને જાણે તેઓની ઉંઘ સાથે તમારા ઘડીયાળના ટીક ટીક કરતાં અવાજને સબંધ હોય તેમ એકાગ્ર ચિત્તે તેના ઉપર જુઓ. આ રીતે તમારા ઘડીયાળ તરફ તમે જોશો તેથી તમારો ખેલ વધુ ખેંચાણકારક બનશે.

સંપૂર્ણ શાંતિ.

આમ ચૂપચાપ સંપૂર્ણ શાંતિમાં બે મિનિટ તમારી ઘડીયાળ સામે જોતા ઉભા રહો.

બાદ મક્કમ પગલે વોલંટીયરોની ખુરશીની હારના એક છેડે જાઓ.

હવે તમારી હાથેલીનો પાછલો ભાગ ઘણીજ ધીમેથી પહેલા માણસના કપાળ પર ત્રણ વખત ફેરવો અને તે બાદ તમારો ખુલ્લો હાથ તેના માથાને મથાળે બે ત્રણ સેકડ રાખો.

બાદ પહેલા વોલંટીયરને છોડી બીજા પાસે જાઓ અને તેના કપાળ અને માથા પર પહેલા માણસ પર જેવી ક્રિયા કરી હતી તેવી ક્રિયા કરો.

એ રીતે સ્ટેજ પર બેઠેલા દરેક જણ પર ક્રિયા કરો.

જો તેઓની સંખ્યા વીસ જણની હશે તો આવી રીતે કરવામાં પાંચેક મિનિટ તો સ્હેજમાં થઇ જશે.

આમ કરવામાં કોઇ ખાસ હેતુ નથી, પણ તમારી ક્રિયા વધુ અસરકારક બને એજ હેતુ માત્ર છે.

બાદ તમારા ઘડીયાળ તરફ જોવાનું બંધ કરો.

પહેલો ખેલ.

હવે તમે બીજી વખત બેઠેલા માણસોની હારને છેડે જાઓ અને પહેલા માણસના ડાબા હાથની કાંડી ધીમેથી તમારા જમણા હાથથી પકડો અને તેજ વખતે તમારા ડાબા હાથનો આંગળો તેના જમણા કાન આગળ મૂકી, તેજ હાથની બીજી આંગળીઓ તેના મગજની ઉપર ગરદન આગળ મુકાય એવી રીતે મુકો.

બાદ તમે જરા વાંકા વળો અને તેના મુખની સામે તમારું મુખ લાવી કરડી નજરે તેની સામે જુઓ અને કહો કે તે પોતાની આંખો ઉઘાડી તમારી આંખોમાં જુએ.

હવે તમારું માથું ધીમે ધીમે એકાદ ફુટના તફાવત સુધી

કરડી આંખોથી જોતાં જોતાં અને તે બાદ ધીમે ધીમે અગાઉ માફક તેના મ્હોં નજદિક લાવો.

તે પછી વિષયને પોતાની આંખો ધીમેથી બંધ કરવા કહો.

એજ વખતે તમે તેના ડાબા હાથની કાંડી અને મગજ નજદિકની ગરદન મજબૂત હાથે પકડો અને મક્કમ પણ ધીમા અવાજે કહો કે " તમારી આંખો મીંચાઈને ચોંટી ગઇ છે–હવે તે ઉઘડી શકશે નહિ—તે ચોંટી ગઈ છે–ચોંટી ગઇ છે—તે ઉઘડશે નહિ. "

જો આમ કહેવા છતાં તે આંખ ઉઘાડે તો માની લેજો કે તે સારો વિષય નથી.

છતાં તેને પોતાની આંખ બંધ રાખવાની સૂચના આપજો, અને તે બાદ બીજા ગૃહસ્થ પાસે જઈ, પેહલાનીજ માફક ક્રિયા કરજો.

એ રીતે કરતાં કરતાં જે વોલંટીયરની આંખો ઉઘડી ન શકે તે વોલંટીયર વિષય થવા માટે લાયક છે એમ સમજજો.

એ માણુસને શિથિળ થવા અને ઉંઘી જવા સૂચન આપો એટલે તે ઉંઘી જશે.

ડગમગતો વિષય.

ઉપલી સંખ્યામાંથી કોઈ એવો પણ વિષય મળી આવવા સંભવ છે કે જે એક વખત આંખો બંધ થયા બાદ કેટલીક મહેનત કરીને થોડીવાર પછી આંખો ઉઘાડી શકે. તેવો માણુસ વિષય થવા માટે થોડોક લાયક છે એમ માનજો અને તેને આંખો બંધ કરી ઉંઘી જવા એક વધુ વખત કહેજો.

કેટલીક વખત ઉંઘી જવા માટેનો તમારો હુકમ આવા માણુસ પર તરત અસર કરશે અને તે ઉંઘી જશે–તેનું માથું તેની છાતી ઉપર ઝુલી પડશે.

એ રીતે દરેક માણસ પર તમારી ક્રિયા અજમાવ્યા બાદ તમારે દરેક પાસે ફરીથી જઇને **"જાગ્રત થવાનુ"** સૂચન આપવું, અને જે વિધયની આંખો બંધ થઇ ન હતી તેને સ્ટેજ પરથી રૂખસદ આપવી.

જો એ વખતે સ્ટેજ ઉપર બહુ થોડી સંખ્યામાંજ વોલંટીયરો બાકી રહે તો બીજા વોલંટીયરોને બોલાવી, તેઓમાંથી, ઉપલી ક્રિયા કરી સારા વિધેય મેળવી, એક સારી સંખ્યામાં વિધેયોને એકત્ર કરી ગોળ ચક્કરમાં બેસાડવા.

વધુ સારૂં તો એ છે કે તમારા અનુભવી વિધેયોને સારી સંખ્યામાં ઓડીયન્સમાં હાજર રાખવા અને તેઓના ઉપર તમારી ક્રિયા કરીને તમારો ખેલ આગળ ચલાવવો.

હવે તમે તેમાંના એક પર **"આગળ પડવાનો"** તેમજ **"પાછળ પડવાનો"** જે પ્રયોગ, એક આગલા પ્રકરણમાં વર્ણવવામાં આવ્યો છે તે કરો. જો તમે તેના ઉપર એ પ્રયોગો અગાઉ અજમાવ્યા હશે તો આ વખતે પણ તે તમારા હુકમ પ્રમાણે કરશેજ.

એ પ્રયોગો વખતે તમે સ્ટેજને એક છેડે ઉભા રહી, બીજા છેડે પેલા વોલંટીયરને રાખશો તો પણ તે વિધેય તમારી આજ્ઞા પ્રમાણે તમારા તરફ ખેંચાશે અને પ્રેક્ષકોને લાગશે કે તમે કોઇ છુપી શક્તિથી તે વિધેયને તમારી તરફ ખેંચી શકો છો.

આ પ્રયોગ પ્રેક્ષકોને અચંબામાં ગરકાવ કરશે અને તાળીઓના ગડગડાટ થશે.

જો વિધેય તમારી તરફ ઝડપથી ખેંચાય નહિ તો તમે ખેંચવાના સૂચન ચાલુ રાખજો અને છેવટે તે ખેંચાશેજ.

તમે તમારો સંકલ્પ ઢીલો કરતા ના, અને દરેક પળે વિધેયને કહેજો કે "તમે પડી જશો નહિ—હું તમને ઝીલી લઇશ.

તમે મારા કહ્યા પ્રમાણે કરજો અને મારી તરફથી આકર્ષણ થાય એટલે આકર્ષાઈ આવજો."

સ્ટેજપરનો બીજો ખેલ.

જો ઉપલો અખ્તરો ફતેહમંદ રીતે થાય તો હવે તમે ખાત્રીથી બીજો ખેલ પણ કરી શકશો.

તમારા વિષયને તમારી સામે ઉઘાડી આંખે ઉભો રાખો અને તમારો એક હાથ તેના હાથમાં આપી તેને તે મજબૂત પકડવા કહો. એજ વખતે તેને તમારી આંખોમાં એકી નજરે જોવા કહો.

તમે તમારો હાથ તેના હાથમાં આપ્યા બાદ તેની સામે એક બે મિનિટ ત્રાટક કરો અને મક્કમપણે કહો કે " હવે તમે મારો હાથ છોડી શકશો નહિ. તમારો હાથ મારા હાથ સાથે ચોંટી ગયો છે."

જો તે તમારો હાથ નહિ છોડવી શકે તો હવે તેને મક્કમ પણે કહો કે, " હવે તમે મારી પાછળ પાછળ ચાલ્યા આવશો."

એજ વખતે તમે તેની હાથેલીમાં તમારી હાથેલી મેળવી તેનો હાથ હલકેથી રાખી, સ્ટેજ ઉપર ગોળ ચક્રમાં ધીમે ધીમે ફરો અને તે પણ તમારા હાથને આશરે ચાલ્યો આવશે.

બાદ તમે તેની મારફતે બીજા ઘણા ખેલો કરી શકશો—તેનો હાથ જડ કરી શકશો—તેને ખુરશી પર ચોંટાડી દઇ શકશો—તેની આંખો ઉઘાડી છતાં, લાકડીને સર્પ મનાવી શકશો—સ્ટેજ ઉપર એક લાકડી મુકી તેને ઓળંગવાનું કહેતાં, તે ઓળંગી શકશે નહિ—અને એવા કેટલાક રમુજી ખેલો કરાવી શકશો.

આ ખેલ કર્યા બાદ તમે તેનું આખું અંગ માર્જન ક્રિયાથી

જડ બનાવી શકશો અને તેને ટાંકણી ઘોંચવામાં આવતાં તેને દુઃખ થશે નહિ.

ત્રીજો ખેલ.

ઉપલા અખ્તરા ફતેહમંદ નિવડતાં તમને ખાત્રી થશે કે તમારો વિધેય કેવો છે ? જો તે તમારા કાબુ હેઠળ આવેલો જણાય તો તેને તમારા સંકલ્પ બળથી વધુ કાબુમાં લઇ કહો કે " મારો હાથ તમારા હાથને અડશે કે તરત તમારો હાથ બળતો હોય તેમ તમને લાગશે. "

હવે તમે તમારો હાથ તેના હાથને અડાડો અને તરતજ તે બળતો હોય તેમ તેને લાગશે અને તે બુમો પાડશે.

ચોથો ખેલ.

હવે તેને કહો કે " તમારો હાથ બળશે નહિ. " અને તેને લાગશે કે તેનો હાથ સલામત છે. પ્રેક્ષકો આ ખેલ જોઇ આનંદમાં ગરકાવ થશે.

હવે તેને પુછો કે " તમારૂં નામ શું છે ! "

તે કહેશે કે " મારૂં નામ કૈલાસરાવ છે. "

તમે તરતજ કહેજો કે " ના ! ના ! તમારૂં નામ મોહનલાલ છે. "

એ વખતે તે ગભરાઇ જશે અને પોતાનું નામ કૈલાસરાવ છતાં " મોહનલાલ " છે એમ કબુલ કરશે.

જેઓ તેનું નામ જાણતાં હશે તેઓ વિધેયના આ આચરણથી અચંબામાં પડશે.

પાંચમો ખેલ.

બાદ તેને પુછો કે " તમારા હાથમાં શું છે ! જુઓ ! તેમાં કંઇ છે. "

એમ કહી તેને પોતાનો હાથ જોવા કહો.

તે તે જોઇને કહેશે કે "તેમાં તો કંઈ નથી."

હવે તમે કાળી શાહીથી તેના હાથમાં એક કાળો લીટો પાડી કહો કે "જુઓ મેં તમારા હાથમાં સફેદ લીટી દોરી છેઃ કેમ તે દેખાય છે?"

હવે તેને પોતાના હાથમાં ધારીને જોવા દો અને થોડીક પળ પસાર ન થશે તે પહેલાં તો તે કહેશે કે તે એક સફેદ લીટી પોતાના હાથમાં દોરાયલી જોઈ શકતો હતો.

છઠ્ઠો ખેલ.

તેને તમારા ખીસામાંથી એક રૂપિયો આપી કહો કે "લો! આ રૂપિયો! એ ધગધગતો-ગરમ-છેઃ એ રૂપિયો પકડતાં તમારા હાથ દાઝશે. છતાં તમે તેને ફેંકી દઈ શકશો નહિ." આ વખતે તે દાઝનો હોય તેમ તે રૂપિયો નાંખી દેવા ઉંચો નીચો થઇ ધમપછાડ કરશે પણ તે રૂપિયો તે નાંખી દઇ શકશે નહિ.

થોડી વાર બાદ તેને કહો કે "રૂપિયો ઠંડો પડી ગયો છે અને તમે દાઝશો નહિ."

બાદ તે શાંત થશે.

સાતમો ખેલ.

તમે વિષયને કહો કે "જે રૂપિયો તમારા હાથમાં છે, તે હાથમાં ચોંટી ગયો છે, અને તે તમે હાથથી છુટો કરી શકશો નહિ."

આ વખતે તે તેને ઉખેડીને છુટો કરવા અનેક મહેનત કરશે પણ ફાવશે નહિ.

આવી રીતે તમે અનેક ખેલ કરીને પ્રેક્ષકોને રીઝવી શકશો.

તમારી ફતેહનો મોટો આધાર તમારી વક્તૃત્વ શક્તિ અને મીઠી ઝબાન પરજ રહેશે.

આઠમો ખેલ.

તમારા વિધેયને તમારી વીંટી આપી તેના નંગ પર એક ધ્યાને જોવાને કહો. બાદ તેને કહો કે " તમે બે મિનિટ સુધી આ નંગ પર જોશો કે તમને રડવું આવશે અને તમે ડુસકા ભરતા ભરતા રડશો."

અને બે મિનિટ બાદ તે ખરેખર મોટેથી રડવા માંડતાં આખું ઓડીયન્સ અજાયબીમાં ગરકાવ થશે.

તમારા દરેક ખેલ વખતે તમારે વિધેયને ચોક્કસ સૂચન મક્કમપણે આપવાં જોઇએ, જેમ થતાં તે તમારા હુકમ પ્રમાણે કર્યા વગર નહિ રહે.

નવમો ખેલ.

તમારા વિધેયને આંખો બંધ કરવા કહો અને તેની આંખો પર માર્જન આપી તેને ભર ઉંઘમાં નાંખી, તેના શરીર પર માથાથી તે પગ સુધી માર્જન કરો.

તેમ કરી તેના શરીરને જડ બનાવી તેનો હાથ સીધો અદ્દર રાખી તપાશો કે તે ભર ઉંઘમાં પડયો છે કે નહિ ?

બાદ તેના શરીરના કોઈ પણ ભાગ પર ટાંકણી ઘોંચી કહો કે તે ટાંકણી તેને વાગશે નહિ.

જો તેને તે ટાંકણી વાગે નહિં તો તે જડ અવસ્થામાં દાખલ થયો છે એમ માનજો.

હવે તમે એક બીજા માણસને બોલાવી તેને આંખો બંધ કરવા કહો.

બાદ તરતજ પાણીથી ભરેલું એક ગ્લાસ તેને બે હાથમાં મજબૂત પકડાવો.

પેલા ગ્લાસમાં જે પાણી છે તે ઉપર હવે એક ટાંકણી ઘોંચો.

તેમ થતાંજ જડ શરીર પ્રાપ્ત કરેલ વિધેયને ટાંકણી ઘોંચાતી હોય એવું દુખ થશે અને તે ઉંચો નીચો થશે.

બાદ તેને પુછો કે "તમે કેમ કુદો છો?" અને તે કહેશે કે તેને ટાંકણી ઘોંચવામાં આવી હતી તેથી તે ગભરાયો હતો.

હવે પેલી ટાંકણી પાણીના ગ્લાસના કાચ ઉપર ઘોંચો અને તમે અજાયબ થશો કે તેથી તેને કોઇપણ દુખ થતું નથી.

દશમો ખેલ.

બાદ તમારા વિધેયને થોડાક મિનિટ આરામથી બેસવા દો.

તે પછી લાકડાની દશેક ઇંચ લાંબી નાની પેટી આવે છે તેવી એક પેટી લાવી તેના હાથમાં આપો.

પાંચેક મિનિટ તે એ પેટી પકડી રાખે ત્યારે તેને સૂચન આપો કે "એ પેટી પર ટાંકણી ઘોંચવામાં આવતાં તે ટાંકણી તમને ઘોંચાશે." પછી તે પેટી લઇને થોડે દૂર મુકો.

બાદ તેના પર ધીમેથી ટાંકણી ફેરવો અને તમે જોઇને અજાયબ થશો કે તે ટાંકણી ફરતાંજ વિધેયને મોટું દુખ થાય છે.

એજ રીતે તમારી આંગળીઓ, પેલી પેટી પર ફેરવતાં વિધેયને દુખ થશે.

અગ્યારમો ખેલ.

વિધેયને ભર ઉંઘમાં નાખી તેને જડ અવસ્થામાં લાવો.

બાદ તેને કહો કે "તમારી પાસે હું એક માણસ મુકું છું, જેને કંઇ દુખ થશે ત્યારે તમને પણ દુખ થશે."

એમ સૂચન આપી, તેની પાસે એક જાગ્રત માણસને બેસાડો.

હવે પેલા જાગ્રત માણસને, વિધેયનો ડાબો હાથ પોતાના જમણા હાથમાં અને વિધેયનો જમણો હાથ પોતાના ડાબા હાથમાં પકડવા કહો.

એ રીતે થયા બાદ ફરીથી અગાઉ આપ્યા પ્રમાણેના સૂચન વિધેયને આપો.

બાદ પેલા જાગ્રત માણસને એક પેનસીલ ઘોંચો અને તેનું દુખ પેલી વિધેયને થતું જણાશે.

બારમો ખેલ.

બાદ વિધેયને ખુરશીમાં આરામથી બેસાડો અને તેના પગ જમીન પર રાખે તે માટે મક્કમ સૂચન આપો.

તે પછી તેને પોતાના બે હાથ એકેકથી દરેક ઇંચ દૂર રાખવા કહીને સૂચન આપો કે " તમે તમારા બે હાથ એક એક સાથે મેળવી ને જોડી શકશો નહિં, પણ જો તેમ કરવા કોશીશ કરશો તો તમારા હાથ પાછળ હઠશે."

બાદ તેને પોતાના બે હાથ એકેકની સાથે મેળવવા કહો.

તમે એ સઘળો વખત તેની આંખોમાં એકી નજરે જો-યાજ કરો.

બાદ તે પોતાના હાથ મેળવવા જશે પણ તે મેળવી શકશે નહિં અને બે હાથો વિજળીના આંચકાથી દૂર ખસી જતા હોય તેમ ખસી જશે.

આ ખેલ કરતાં અગાઉ વિધેયને પેતાના બે હાથ એકેક સાથે મેળવવા દેવા કે જેથી પ્રેક્ષકોની ખાત્રી થાય કે પાછળથી તમારી સૂચના પ્રમાણેજ વિધેય પોતાના હાથ મેળવી શકયો નહતો.

આ ખેલ કરતી વખતે વિષેય ભર કૃત્રિમ નિદ્રામાં આવે તે માટે તેને ભર નિદ્રાના સૂચન આપજો અને તે બાદ નીચલી મતલબના શબ્દો કહેજો:—" તમારી આંગળીઓ અને હાથ એકેક સાથે મળી શકશે નહિં. તેનો વિચાર કરો ! જુઓ ! તમો તમારી આંગળીઓ એકેક સાથે મીલાવવા પ્રયત્ન કરશો તો તમે તેમ કરી શકશો નહિં. તમે એ વિચાર ભૂલતા ના. હવે તમારા એક હાથની આંગળીઓ બીજા હાથની આંગળીઓ સાથે મેળવવા પ્રયત્ન કરોઃ તમે તેમ કરી શકશો નહિં: હવે તમે તમારા હાથના જ્ઞાનતંતુઓ પરનો કાબુ ખોઇ દો છો અને તમે તમારી આંગળીઓ બીજી આંગળીઓ સાથે મેળવી શકશો નહીં. તમે તમારી આંગળીઓને બીજા હાથની આંગળીઓ સાથે મીલાવવા પ્રયત્ન કરો. જુઓ–તમારા હાથ પાછળ હઠી જાય છેઃ તમારી આંખોથી તમારા હાથ પર એકી નજરે જુઓ! હવે શું થાય છે–તમારા હાથ ખસી જાય છે–તમારા આંગળાં એક એક સાથે મળી શકતાં નથી."

તેરમો ખેલ.

વિષેય તંદ્રાવસ્થામાં હોય ત્યારે એક નવાઇ જેવો ખેલ કરી શકાય છે. વિષેયને આંખો ઉઘાડવા કહો અને જણાવો કે તેની પીઠ ઉપર મધમાખો વળગી છે માટે તેને સાવધ રહેવું.

એમ કહેવાની સાથે વિષેયની પીઠ ઉપર આંગળીથી જરા ઘવડો અથવા ટકોરો મારો એટલે તેને મધમાખી વળગી હોય એવી રીતે તે ઉંચો નીચો થઇ મધમાખને મારવાની ચેષ્ટા કરશે.

તેજ વખતે કહો કે બીજી વધારે મધમાખ આવે છે અને તે તેને કરડશે. એટલે તે ઉઠીને નાશવા માંડશે.

આ ખેલથી આખું ઓડીયન્સ હસાહસ કરશે.

ચૌદમો ખેલ.

એજ રીતે વિધેય મુગ્ધાવસ્થામાં હોય ત્યારે એક ઘણોજ ખેંચાણકારક ખેલ કરી શકાય.

જે માણસો પ્લેટફોર્મ પર આવી બેઠા હોય, તેમાંથી ચારપાંચ સારા વિધેયને પસંદ કરો, અને તેમને મુગ્ધાવસ્થામાં લાવો.

બાદ તેમને કહો કે, જેવા તમો આંખો ઉઘાડશો એટલે તમને એક બલુન દેખાશે.

આ કહ્યા પછી તેઓને આંખ ઉઘાડવા કહો અને તેઓ આંખ ઉઘાડે એટલે તેમના માથા પર આંગલી દેખાડી ઉપર હવામાં બલુન ઉડતું હોય તેમ એકી નજરે જોઇ કહો કે " જુઓ પેલું બલુન ઉડે છે? જુઓ હવે તે નીચે આવે છે " આમ બોલતાં બલુન ઉતરતુંહોય એવા ચાળા કરો.

હવે જાણે બલુન નીચે આવ્યું હોય તેમ દેખાવ કરો અને કહો કે " જુઓ! બલુન પેલા ખુણામાં ઉતર્યું છે. તેની સાથેના મોટા ટોપલામાં હવે તમે બધા બેસો. "

એમ કહેતાંજ તેઓ તે ખુણામાં જઈ ત્યાં જે ખાલી જગ્યા હશે તે ઉપર તેને મોટો ટોપલો સમજી ત્યાં બેસી જશે.

હવે તેમને કહો કે, " બલુન હવામાં ઉંચે ઉડવા માંડ્યું છે. ગભરાતા ના! હવે તે ઉંચે ઉડે છે. તેનું દોરડું મેં કાપી નાંખ્યું છે. હવે જુઓ! આ મુંબાઇ શહેરનો નીચેનો દેખાવ તમે અદ્ધર હવામાંથી જુઓ છો—જુઓ! પેલો રાજાબાઈ ટાવર! પેલો કાળો ઘોડો! રાજા એડવર્ડ તે ઉપર સ્વાર છે.–પેલી સેક્રેટરીએટ—પેલું તાજ મહાલ હોટેલ—પેલો પાલવાનો દરીયો. "

આજ વખતે તેઓને કહો કે " તમારૂ બલુન તુટી પડે છે: તમે દરીયામાં કુદી પડો અને તરીને તમારો જીવ બચાવો. "

તેઓ જ્યાં હશે ત્યાંથી કુદવાની કોશીષ કરશે ત્યારે પ્રેક્ષકોને તે જોઇ ઘણું હસવું આવશેઃ એજ વખતે તમે તેમને તરવા માટે કહો, એટલે તેઓ તરવા માંડશે, જે દેખાવ પણ ઓડીયન્સને મોટી ગમ્મત આપશે. બાદ સર્વેને જગાડો.

પંદરમો ખેલ.

હવે બે વિધેયને ઉપલા વિધેયોમાંથી ચુંટી કાઢો અને તેમને મુગ્ધ કરો.

સ્ટેજ ઉપર બે ખુરસીઓ સામાસામી મુકો અને તે ઉપર તેમને બેસવા કહો.

બાદ તેમાંના એકને કહો કે "તમને સારી રીતે હજામત કરતાં આવડે છે. લો! આ અસ્ત્રો! તમારા આ ગ્રાહકની સરસ હજામત કરો" એમ કહી તેના હાથમાં અસ્ત્રાને બદલે એક પીંછી આપો અને સાબુને બદલે એક કાંદો આપો.

હવે પેલા બીજા માણસને કહો કે "તમારી હજામત બહુ વધી છેઃ આ સામે બેઠેલો માણસ એક સારો હજામ છેઃ તમે તેમની પાસે હજામત કરાવો."

પેલો હજામ જ્યારે પીંછીથી પેલા ગ્રાહકની હજામત કરવા માંડશે ત્યારે જે દેખાવ થશે તે ઘણો જોવાલાયક થઇ પડશે અને આખો પ્રેક્ષક વર્ગ પેટ પકડીને હસશે.

થોડીવાર પછી બંન્ને વિધેયને જગાડીને તેમની જગ્યા પર જવા દો.

સોળમો ખેલ.

તમે પસંદ કરેલા ત્રણ ચાર વિધેયોને મુગ્ધ કરી નિન્દ્રામાં નાંખો. પછી તેઓને કહો કે તમારામાંનો એક મદારી છે, એક વાંદરો છે અને એક વાંદરી છે.

પછી પેલા મદારીને વાંદરાનો ખેલ કરવા કહો, અને જ્યારે તે એકને વાંદરો અને બીજાને વાંદરી ગણી ખેલ કરાવશે ત્યારે આખો પ્રેક્ષક વર્ગ આનંદમાં ગરકાવ થશે.

સત્તરમો ખેલ.

બે વિધેયને સામ સામી ખુરસી પર બેસાડો.

તેમાંના એકને કહો કે તમે એક બાહોશ દાંતનાં દાકટર છો, જ્યારે બીજો તમારો ગ્રાહક છે, જેનો દાંત ઘણો દુખે છે.

હવે પેલા દાકટર બનેલા ગ્રહસ્થને એક પેનસિલ આપી કહો કે પોતાના ગ્રાહકના દાંત તે સાણસીથી ખેંચી કાઢે.

બીજા વિધેયને તે વખતે કહો કે તે પોતાનું મ્હોં પોહોળું કરે અને પોતાનો કયો દાંત દુખે છે તે પેલા દાકટરને દેખાડે.

એ વખતે દાંત દુખનારની ધમપછાડ અને દાંતના દાકટરની પેનસીલથી દાંત કાઢવાની મહેનતનો દેખાવ ઘણોજ જોવા લાયક થઇ પડશે.

અઢારમો ખેલ.

સ્ટેજ પર આવેલા ગ્રહસ્થોમાંથી બે વિધેયોને ચૂંટી કાઢો.

તેઓમાંના એકને કહો કે "તમે પેલી સ્ત્રીના આશક છો," એમ કહી તેને પેલો ગ્રહસ્થ દેખાડો.

બીજા વિધેયને કહો કે 'તમે પેલા આશકના માશુક છોઃ તમને આજે મળવાની તક મળી છે, તો તમે ભેગા મળો અને પ્યાર કરો. તમે વાતો કરો ! મળો ! ભેટો ! કીસ લો ! તમને કોઇ દેખતું નથી."

એ વખત પછી જે દેખાવ થશે તે ઘણો રમુજી થઇ પડશે.

દરેક ખેલ કરનારે એ બાબત હમેશાં યાદ રાખવી કે તે જેમ જેમ વધુ મક્કમપણે સૂચન કરશે, તેમ તેમ તેનું આત્મબળ વધશે અને તેને વધુ વિજય મળશે.

જો તમને ઉપર જણાવેલા કોઇ ખેલમાં પહેલી કોશેશે ફતેહ મળે નહિ તો નાસીપાસ થતા ના; પણ ફરીથી તે માટે કોશેશ કરજો. તમો જેટલા માણસો ઉપર તમારો પ્રયોગ અજમાવસો, તેમાંના ચાળીસ ટકાથી વધુ માણસો પર તમે કદાચ વિજય મેળવી શકશો, અને બાકીના સાઠ ટકા માણસો પર પણ જો તમે તમારા અખ્તરા કરવાનું ચાલુ રાખશો તો તેઓમાંના ઘણાક તમારા કાબુમાં આવશે. તમારે એક બે વખત મિષ્ફળ થતાં નાસીપાસ થવાની જરૂર નથી, અને જે કોઇ નાસીપાસ થઇ જાય છે તેને વિજય મળતો નથી. તમારે તો નાસીપાસ અને હારના શબ્દો નેપોલ્યન માફક તમારા શબ્દ કોષમાંથી કાઢી નાંખવા જોઇએ અને મક્કમપણે તમારા ખેલો અને અખ્તરામાં આગળ વધવું જોઇએ.

ઉપર જણાવેલા ખેલો માફક બીજા ખેલો પણ કરી શકાય છે, જેમાના કેટલાક નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) દરેક વિધેય પાન ચાવતો હોય એવી સૂચના કરી તેને મ્હોં વાગોળતો દેખાડી શકાય.

(૨) વેરાઇ ગયેલા પૈસા તેઓ એકઠા કરતાં હોય એમ દેખાડી શકાય.

(૩) તેઓ કુલફી—મલાઇ વેચતાં દેખાડી શકાય.

(૪) તેઓ મોટા ભાષણકાર હોય તેમ ભાષણ કરતાં દેખાડી શકાય.

(૫) કોઈ સુંદર રમકડા સાથે પ્યાર કરતા હોય એમ તેમને દેખાડી શકાય.

(૬) તેઓને ઓડીયન્સ સામે ચાળા કરતાં દેખાડી શકાય.

(૭) તેમને જૂદી જૂદી ચીજો આપી તેને વાજાં સમજી વાજાં વગાડતા દેખાડી શકાય.

(૮) તેઓને બાઇસીકલની સરત રમતા દેખાડી શકાય.

(૯) તેઓને કુસ્તી રમતા દેખાડી શકાય.

——:(૦):——

પ્રકરણ ૨૯ મું.

હાજર જવાબી વશીકરણ.

આપણે ઘણીક વખત એવી વાતો સાંભળીએ છીએ કે કેટલાક છોકરાઓને બાવાઓ અથવા સંન્યાસીઓ ભુરકી નાંખી લઇ ગયા અને તેમનો પત્તો નથી. આવા દાખલાના ટેકામાં કેટલાક મનુષ્યો પોતાના સગાવહાલાના દાખલા આપે છે અને કેટલીક વખત એવા મનુષ્યો પણ જડી આવે છે કે જેઓ પોતે બાવાની ભુરકીથી પોતાના ઘરબાર છોડીને ચાલ્યા જવાની વાત કબુલ કરે છે.

આ બીનામાં કેટલુંક સત્ય છે તે અમે ખાત્રીથી કહી શકતા નથી, પણ કેટલેક દરજ્જે આ બાબત સત્યનો અંશ ધરાવે છે એમ અમે માનીયે છીએ, જો કે તે સાબીત કરવા માટે અમારી પાસે કોઈ પ્રકારનું સાધન નથી.

પણ તે છતાં કેટલાક હીપ્નોટીસ્ટો, કોઇના સંબંધમાં આવતાં તરતજ તેમને વશ કરવાનો અને પોતાના કાબુમાં લેવાનો ફાંકો રાખે છે, અને જણાવે છે કે કોઇ પણ માણસને રસ્તામાં મળતાં અથવા જાહેર ખેલ વખતે કોઈ પણ માણસ સ્ટેજ ઉપર આવતાં તેને વશ કરી શકાય છે.

જે હીપ્નોટીસ્ટો આવી રીતે બીજાઓને કાબુમાં લઇ શકે

છે તેઓ પોતાની બાહોશી અને પોતાના બહોળા અનુભવના કારણેજ ફતેહ મેલવે છે.

કેટલીક વખત તેઓ પોતાના કાબુમાં અગાઉ આવી ગયેલ વિષેયો સ્ટેજ ઉપર આવતાંજ તેમને કાબુમાં લઇ શકે છે અને પરિણામે પ્રેક્ષકો અંજાઇ જાય છે, જ્યારે બીજી વખતે તેઓ પોતાની કળા અથવા બાહોશીના સબબે અજાણ્યાઓને તરતજ કાબુમાં લે છે.

બીકનો ઉપયોગ.

આ માટે તેઓ બીકનો ઉપયોગ કરીને કેટલીક વખત મોટી ફતેહ મેળવે છે. આપણા દેશમાં પોતાના પતિ પાછળ સતિ થયેલ અનેક સ્ત્રીઓના દૃષ્ટાંત આપણે વાંચીએ છીયે. એ સતિઓ કેટલાક માણસોને વરદાન આપે છે, જ્યારે બીજાઓને શાપ આપે છે, અને ઘણીક વખત તે વરદાન અને શાપ ખરા પડેલા જણાયા છે.

એવા બનાવોમાં ખરેખરૂં તત્વ શું છે તે વિજ્ઞાનથી શોધી શકાયું નથી, પણ તેમાં વિચાર–બળનો પ્રબળ ઉપયોગ થયો હોય છે એ નક્કી છે. એ સતિઓ એટલા બધા પ્રબળ વિચારથી અમુક શાપ અથવા વર આપે છે કે ગ્રહણ કરનાર વ્યક્તિ તરતજ તેના આંદોલનોનો ભોગ થઇ પડે છે અને એટલો બધો ડરી જાય છે કે શાપમાં કે વરમાં જણાવેલા વિચાર પ્રમાણે નક્કી બનશે એમ ખાત્રીથી માને છે.

પરિણામે તે પ્રબળ વિચાર પ્રમાણે કેટલીક વખત બને છે પણ ખરૂં. વળી જાહેર ખેલો દરમિયાન પણ એ બીકનો ઉપયોગ ઓપરેટરો ફતેહમંદીથી કરે છે. પ્રેક્ષકોમાંના કોઇકને તેના મિત્રો સ્ટેજ ઉપર જઇને ઓપરેટરની પરીક્ષા કરવા ઉશ્કેરે છે અને જો

તે જવા ના પાડે તો તેને બીકણ-વિગેરે વિશેષણોથી નવાજે છે. એ પ્રેક્ષકોએ બીજા કેટલાક પર ખેલ દરમિયાન હીપ્નોટીસ્ટની અસર થતી જોઇ હોય છે, અને તે હીપ્નોટીસ્ટના બળથી કેટલેક દરજ્જે તેઓ અવશ્ય અંજાઇ ગયા હોય છે. આવી સ્થિતિમાં તેમના મિત્રો તેમને ઉશ્કેરી મુકે છે ત્યારે તેઓ બહારથી દમામથી પણ અંતરમાં બીક રાખીને સ્ટેજ ઉપર જાય છે અને હીપ્નોટીસ્ટની શકિતની પરીક્ષા કરવા જતાં પોતે પણ ઓપરેટરની બાહોશીનો ભોગ થઇ પડે છે.

હીપ્નોટીઝમ કરનાર જાદુગર આવા માણસોને તેમના પગલા પરથીજ ઓળખી કાઢે છે અને તેમને વિચાર કરવાનો વખત આપ્યા વગર પોતાની શક્તિનો તેમના ઉપર સારી રીતે તરત ઉપયોગ કરે છે.

હાજર જવાબી હીપ્નોટીઝમ.

જેવો તેઓમાંનો એક માણસ પ્લેટફાર્મ પર ચઢવા જાય કે તરતજ બાહોશ ઓપરેટર પ્લેટફાર્મને છેડે આવે છે અને જેવો તે માણસ પોતાનો પ્રથમ પગ પ્લેટફાર્મ પર મુકે છે કે તરતજ તેની ગરદન પર પોતાનો એક હાથ જોરથી રાખે છે. પેલા વોલંટીયરને પેલો જાદુગર આ રીતે આગળ વધવામાં મદદ આપે છે, એમજ પ્રેક્ષકો માને છે, પણ ખરી બીના તેમ નથી.

મેસ્મેરીઝમનો અથવા હીપ્નોટીઝમનો પેલો પ્રોફેસર, પોતાની એ હીલચાલમાં એક યુક્તિ રમે છે, અને તેની તે વેળાની ચાલચલણ તેની યુક્તિને સંપૂર્ણ પાર પાડે છે. જેવો તેનો એક હાથ પેલા વોલંટીયરની ગરદન પર પડે છે કે તરતજ તે પોતાનો બીજો હાથ તેની હડપચી ઉપર મુકે છે, અને એ રીતે પોતાના બે હાથમાં પેલા વોલંટીયરની ગરદન, પાછળથી તેમજ આગળથી પકડાવે છે.

તેના આવા વર્તનથી વિષેય ગભરાય છે—તેની આંખે કંઇક અંધારા આવતાં હોય એમ તેને લાગે છે-તેના કાનમાં કોઇ ગગડાટ થતો તેને સંભળાય છે-અને તે મુગ્ધ થઇ જાય છે.

"ઉંઘી જાઓ" નો હુકમ.

આ પળે પેલો હીપ્નોટીઝમનો પ્રોફેસર વિષેયને વિચાર કરવાની તક આપ્યા વગર બહુજ ઝડપથી હુકમ કરે છે કે: "ઉંઘી જાઓ-આ પળે ઉંઘી જાઓ! ઉંઘો. તમે હમણાંજ ઉંઘી જશો-તમે ઉંઘી જાઓ છો-તમે ઉંઘી ગયા." અને ખરેખર પેલો વોલંટીયર જે આશાથી આવ્યો હોય છે, તેમાં ફાવ્યા વગર મોહ નિદ્રામાં પડે છે.

આ હાજર જવાબી વશીકરણ છે-તેમાં જરાયે ઠગાઈ નથી. પણ પ્રેક્ષક વર્ગ તેને પેલા હીપ્નોટીસ્ટ પ્રોફેસરનું જાદુ માને છે અને અજાયબીમાં ગરકાવ થઇ જાય છે, કેમકે તેમને એ બીનાની માહિતી નથી હોતી કે ઓપરેટરે કોઇ ચાલાકી વાપરી છે.

તમારે પણ એ રીતિનો જરૂર પડે ઉપયોગ કરવો અને તમને ફતેહ મળશે.

બીજી રીત.

એ શિવાય તમે નીચલી રીતિનો ઉપયોગ કરશો તો તમને મોટે ભાગે ફતેહ મળશેજ. જેવો વિષેય પ્લાટફોર્મ ચઢવા માંડે કે તરતજ તમારા મનોબળનો સંકલ્પ કરી તમે તેની સામે જુઓ અને તે પ્લાટફોર્મ પર આવે કે તરતજ ચળકતો હીપ્નોટીક ક્રીસ્ટલ અથવા બીડી મુકવાની ચળકતી ચાંદીની ડબી તેની આંખો સામે ધરીને કહો કે: "તમે તમારી આંખો આ ક્રીસ્ટલ અથવા ડબી પરથી ખસેડી

શકશો નહિ-તમારી આંખો આ ચીજ સામેજ ખેંચાઈ રહેશે—તમે આ ચીજની પાછળજ ચાલ્યા આવશો-આવો-ચાલો-ચાલ્યા આવો." અને પેલો માણુસ તેમ કર્યા વિના રહેતો નથી.

આમ કેમ બને છે?

તેનું કારણુ એ છે કે જે વખતે પેલો માણુસ પ્લાટફોર્મ ચઢતો હોય છે ત્યારે તેને જરા પણુ ખ્યાલ નથી હોતો કે આવો કોઇ બનાવ બનશે: તે આનંદથી ધીમે ધીમે ચાલ્યો આવે છે, તેજ વખતે ઓપરેટરે તેને વિચાર કરવાની જરા પણુ તક આપી ન હોવાથી તે ઓપરેટરના સૂચનને-હુકમને-તાબે થઇ જાય છે અને તે ચાંદીની ડબી અથવા ક્રીસ્ટલની પાછળ દોરાયો જાય છે.

આ સઘળો વખત વિધાયકે તેને એવી મતલબના ચાલુ સૂચન આપવા કે: "તમે આ ડબી પાછળ દોરાશોજ-તમે તેનાથી ખેંચાવ છો-તમે તમારી આંખો તેના પરથી ખસેડી શકશો નહિ-તમારી આંખો સ્થિરજ રહેશે-તમે આ ડબી શિવાય બીજું કંઇ પણુ જોશો નહિ-તમે તમારો ગમે તેવો નિશ્ચય છતાં તમારી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી શકશો નહિ."

પણુ આ વખતે-બે ત્રણુ મિનિટમાંજ ઓપરેટરે આ પ્રયોગ પૂરો કરવો અને જલદીથી પેલા વિધેયની આંખ ઉપર પોતાનો હાથ મુકી કહેવું કે "તમે જાગ્યા છો-તમે જાગો છો- પણુ તમારી આંખો તમે ઉઘાડી શકશો નહિ."

આમ કહેતાંજ તેની આંખો ચીટકાઇ જશે અને તે તે ઉઘાડી શકશે નહિ. પણુ તરતજ તેને જાગ્રત કરો અને જ્યારે તમે તેના ઉપર બીજો પ્રયોગ કરશો ત્યારે તે તરતજ તમારા કાબુમાં આવી જશે.

આવા પ્રયોગો કરવા અગાઉ, દરેક હીપ્નોટીસ્ટે, આ પુસ્તકની શરૂઆતના પ્રકરણોમાં જણાવેલી રીતિથી, પોતાનું સંકલ્પ બળ અસાધારણ રીતે ખીલવવું જોઇએ અને દરેક પ્રયોગ વખતે મન દ્વારાએ વિજયના અને પોતાની ફતેહના સંકલ્પ, વિષય ઉપર ફેંકવા જોઇએ. જેટલું કામ સંકલ્પ બળ કરે છે, તેટલું કામ બીજું કોઇ બળ ભાગ્યેજ કરે છે.



પ્રકરણ ૩૦ મું

મોહ દૃષ્ટિ અને દિવ્ય દૃષ્ટિ.

અત્યાર સુધી જે સ્થિતિમાં વિધેયે જુદા જુદા કામો કર્યા હતાં તે તંદ્રા સ્થિતિ હતી અને તે અવસ્થામાં તેનું આંતર મન વિધાયકના કાબુમાં હોવાથી તે વિધાયકની સૂચના પ્રમાણેજ દરેક બાબત માની લેતો હતો અને તે માન્યતા પ્રમાણે દરેક કામ કરતો હતો.

પણ આ અવસ્થા જો વધુ વખત ચાલુ રાખવામાં આવે અને વિધેયને તંદ્રા દરમિયાન આરામથી બેસવા અથવા સૂવા દેવામાં આવે તો તે સ્વાભાવિક ઉંઘમાં પડે છે અને તેના શરીરમાં જો કોઇ નબળાઇ કે રોગ હોય તો તેનું દુઃખ દૂર કરી શકાય છે, અથવા તેને શાંતિ આપી શકાય છે.

એ સ્થિતિ દરમિયાન તે વિધાયકના સંપૂર્ણ કાબુમાં હોવાથી જો વિધાયક તેના રોગ સારા થવા માટેની સૂચનાઓ તેને આપે તો તે રોગો મોટે ભાગે પોતાનું જોર ગુમાવે છે, અને જો થોડાક દિવસો સુધી વિધાયક તેના રોગો દૂર કરવા માટે સૂચન આપે તો તેના રોગ હંમેશ માટે દૂર થાય છે.

આજ સ્થિતિમાં બાહોશ તબીબો, રોગી પર ક્લોરો ફોર્મ સુંઘાડયા વગર વાઢકાપ પણ કરી શકે છે, એ નિર્વિવાદ છે.

પણ આ વખતની વિધેયની સ્થિતિ ઘણીજ નાજુક હોય છે, અને જો તેની પૂર્ણ સંભાળ રાખવામાં ન આવે તો તેના શરીર પર ખરાબ અસરો થવાના દરેક સંભવ રહે છે.

તે થોડોક વખત નિદ્રામાં પડ્યા બાદ એક એવી દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરે છે કે જે કોઈ ઇચ્છા વિધાયક કરે છે તે તે સમજી જાય છે અને તેનું સંપૂર્ણ અનુકરણ કરે છે એ દ્રષ્ટિ તે મોહ દ્રષ્ટિ.

એ સ્થિતિમાં અગાઉ એક પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે વિધેય એટલો બધો મોહ મુગ્ધ થાય છે કે જો તેને વિધાયક તીખામાં તીખી જીંજરની બાટલી આપી, તે મીઠું દુધ છે એમ કહી પીવાને કહેશે તો તે દુધ માની પી જશે અને તે પીવા બાદ પુછ-વામાં આવતાં, પોતે ઘણુંજ મીઠું દુધ પીધું હતું એમ જણાવશે.

એજ વખતે જો તેને મોળુ પાણી આપી તે દુધ તરીકે જણાંવવામાં આવશે તો તે તેને દુધ ખરેખર માનશે અને દુધનો સ્વાદ, તે પીતાં, આવ્યો હોય તેમ, પૂછવામાં આવતાં, જવાબ વાળશે.

એ સ્થિતિમાં તે કાંદાને લાડુ તરીકે ખાશે-કાગળને પાન માની ચાવશે, અને જે સૂચન વિધેય આપશે તે સ્વીકારી લઇ તે પ્રમાણે તે કરશે.

આ સ્થિતિ-મોહ દૃષ્ટિની સ્થિતિ-એવી છે કે વિધેય, વિધા-યકના સંપૂર્ણ કાબુમાં હોય છે અને તેનાજ આંખે જુએ છે, અને તેના કાને સાંભળે છે. તેની પોતાની ઇંદ્રિયો એ વખતે તેના કાબુમાં હોતી નથી, અને તેથી વિધાયક શિવાયના બીજા કોઇના શબ્દો તે સાંભળી શકતો નથી, અને પોતાની ઇંદ્રિયોનો સ્વતંત્ર ઉપયોગ કરી શકતો નથી. તેથીજ આ સ્થિતીમાં જો વિધેયની ખરાબ ટેવો અને રોગો દૂર કરવાના સૂચન આપવામાં આવે તો વિધેય ને મોટો ફાયદો થાય છે.

ઉપર જે સ્થિત્તિને મોહ દૃષ્ટિ તરીકે ઓલખવામાં આવી છે, તેને કેટલાકો **અનુવૃત્તિ** પણ કહે છે. **નજરબંધી** પણ આ મોહ દૃષ્ટિનો એક પ્રકારજ છે.

દિવ્ય દૃષ્ટિ.

ઉપરની મોહ દૃષ્ટિની સ્થિતિ જે વિધેયોમાં ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, તેઓમાંના ઘણાકને તેથી આગળ વધીને દિવ્ય દૃષ્ટિની સ્થિતિમાં મુકી શકાય છે. પણ તે સાથે એ પણ કહેવું જોઇએ કે આ સ્થિતિ કંઇ દરેક સારો વિધેય પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી, અને તેથી જો વિધેયને એ સ્થિતિમાં મુકવા કોઇ વિધાયક નહિં ફાવે તો તેણે તેથી નાસીપાસ થવાની જરૂર નથી. કેટલાક વિધેયો તંદ્રામાંથી આગળ વધી શકતા નથી તે છતાં આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે, જ્યારે બીજાઓને બીજી કોઇ પણ અવસ્થામાં મુકયા વગર આ સ્થિતિમાં મુકી શકાય છે. કેટલીક વખત દસબાર દિવસ વિધાયક મહેનત કરે છે ત્યારે વિધેય આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે એ અર્થ સૂચક છે.

જ્યારે વિધેય દિવ્ય દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરે ત્યારે વિધાયકે ઘણી સંભાળ રાખવી જોઇએ. આ દૃષ્ટિ ઘણીજ ચમત્કારી છે, તેથી ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન જાણી શકાય છે, અને વેપારમાં પણ અનેક લાભ પ્રાપ્ત કરવાના માર્ગ શોધી શકાય છે.

આ સ્થિતિ તેજ વિધાયક ઉત્પન્ન કરી શકે છે કે જે પોતે પવિત્ર હોય અને તેનો સાગિર્દ વિધેય પણ પવિત્ર હોયઃ આ કારણથી જો કોઇ વિધેયમાં કોઈ ખરાબ ટેવો હોય તો, તે ટેવો સુધારવા પ્રથમ પ્રયત્ન કરવો ઠીક થઇ પડશે. તે બાદ તેને દિવ્ય દૃષ્ટિમાં લાવવા પ્રયત્ન કરવો. એજ રીતે વિધાયકમાં જો કોઇ ખામી હોય

તો તે પણ તેણે સુધારી લઇ પોતાને સંપૂર્ણ પ્રેમી અને સમદૃષ્ટિ વાળા થવું જોઇએ.

આ સ્થિતિ નબળા પડેલા શરીરવાળા, માંદા અને હીસ્ટીરી-માથી પીડાના દર્દીઓમાં જલદી ઉત્પન્ન થઇ શકે છે કેમકે તેઓનું સૂક્ષ્મ શરીર–છુપું આંતર મન–Sub conscious mind વધારે જાગૃત હોય છે: એ સ્થિતિમાં વિધેયની તબીયત તરતજ બગડી જાય એવો પણ સંભવ હોય છે, તેથી જે સૂચનો તેને આપવામાં આવે તે ઘણાજ વિચાર પૂર્વક અપાવા જોઇએ અને તે એવાં હોવા જોઇએ કે જેથી વિધેયનું સૂક્ષ્મ મન મક્કમ, દ્રઢ, તાકાતવાળું, ઉત્સાહ ભર્યું, અને આનંદી રહે અને તે નબળું પડે નહિ. જો તેમ નહી કરવામાં આવે તો કેટલીક વખત આવા વિધેયો ગાંડા થઈ જાય છે.

વળી કોઇક વખત ઉત્તમ વિચારના વિધેયો એટલી ઉચ્ચ દશાની સ્થિતિમાં જાય છે કે ત્યાંથી તેમનો આત્મા સંસારમાં આવવા ના પાડે છે–અને તેથી વિધેય જાગૃત થઇ શકતો નથી; એ વખતે તેમના પર પાણી કે ગુલાબ જળ છાંટી, લાંબો વખત પાસીસ આપી તેમને જાગૃત કરવા જ જોઇએ.

કેટલીક વખત વિધેય હસે છે, કેટલીક વખત તે રડે છે અને કેટલીક વખત તે ગભરાતો હોય તેવો દેખાવ કરે છે. એ સ્થિતિ જણાય તો તરતજ તેને જાગૃત કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, કેમકે એ વખતે તે વિધાયકના નહિ પણ બીજી કોઇ શક્તિના કાબુમાં હોય છે.

આ દરેક વખતે વિધાયકે મક્કમ અને દ્રઢ રહેવું જોઇએ અને પોતાની આત્મીક શક્તિમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખી, પોતે ફતેહ મેળવશેજ એમ ખાત્રીથી માની તેવો સંકલ્પ રાખવો જોઇએ.

વિધેય, એ વખતે વિધાયકના કાબુમાં રહેતો નથી તેનો સબબ એ છે કે તેની દિવ્ય દ્રષ્ટિ ખુલી ગઇ હોય છે-તેને દુનિયાની માયાપર પ્રેમ રહેતો નથી અને જે કંઇ તે દિવ્ય દ્રષ્ટિથી જુએ છે, તે એટલું બધું તો ઉત્તમ હોય છે કે તેને આ દુનિયાના ઝગડામાં પાછા આવવાનું અને મોહ માયામાં ફસાવાનું મન થતુંજ નથી. તેની દરેક ઇંદ્રિની શક્તિ એ વખતે સંપૂર્ણ ખીલી હોય છે, અને તે ભુત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન જાણી શકે છે.

એ વખતે તેના હોઠ અને તેની બંધ આંખના પોપચામાં ડોળા હાલતાં જણાય છે અને તે બોલવા, સાંભળવા અને જોવા મહેનત લેતો હોય એમ લાગે છે.

એ સ્થિતિમાં વિધાયકે તેને પુછવું કે "તને સાંભળવામાં, બોલવામાં કે જોવામાં કોઇ હરકત નડે છે કે? શું તારા કાન બરાબર શક્તિવાળા કરવા છે? શું તારી જીભમાં નવી તાકાતની જરૂર છે? શું તારી આંખ આગળ કોઇ અંધકાર દેખાય છે તે દૂર કરવો છે?" જવાબમાં વિધેય જે કહે અને જે મુશ્કેલી બતાવે તે દૂર કરવા માટેની સૂચનાઓ એ વખતે વિધાયકે આપવી જોઇએ. તેણે કહેવું જોઇએ કે " જો! તારા કાનને દિવ્ય શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે! જો! એ શક્તિ તારા કાનમાં દાખલ થાય છેઃ હવે તું દૂરના અવાજો પણ બરાબર સાંભળી શકીશ.

જો! તારી જીભ હવે અચકાશે નહિ-તે છુટી થાય-છે હવે તું સ્પષ્ટ રીતે બોલી શકશે.

"તારી આંખ પાસેનું અંધકારનું વાદળું પણ ખશી જાય છે-હવે તું સર્વત્ર પ્રકાશ જોશે-હવે તું છેક દૂર-આકાશમાં, પાતાળમાં અને બીજી અનેક દુનિયામાં જોઇ શકશે-હવે અંધારૂં દૂર થયું છે-તારી આત્મિક શક્તિથી તે જો."

એક અજાયબી.

કેટલીક વખત સાંભળવાની શક્તિ કાનમાંથી ખસીને પગ આગળ એકત્ર થયેલી જણાય છે—કેટલીક વખત તે આંગળામાં જણાય છે—કેટલીક વખત સુંઘવાની શક્તિ કાનને કે હાથને પ્રાપ્ત થાય છે. આજ વિશ્વ દૃષ્ટિની ખુબી છે. એ વખતે આત્મા તેના પૂર્ણ બહારમાં હોય છે, અને શરીરની સ્થૂળ ઇંદ્રિયો કરતાં આત્માની શક્તિ અનંતગણી વધેલી—પ્રત્યક્ષ જણાય છેઃ આ સમયે વિધાયકે પોતાનું ધૈર્ય જાળવવું—નવી શક્તિનું સ્થાન, વિધેયને પુછીને ખોળી કાઢવું અને તે સ્થાનનો, તેની સ્થૂળ ઇંદ્રિ તરીકે ઉપયોગ કરવો. કેટલીક વખત આંખને બદલે પેટ સમક્ષ કાગળ અને ચોપડી ધરવામાં આવતાં વિધેય તે વાંચી શકે છે તે આ કારણથી.

ઘણીક વખત વિધેય આ અવસ્થામાં દરેક ચીજ જોઈ શકે છે, સાંભળી શકે છે, અને સમજી શકે છે, પણ તેને જે નામથી તેને આપણે ઓળખતાં હોઇએ તે કરતાં તે જુદુ જ નામ આપે છે. તેનું વર્ણન ખરૂં હોવા છતાં તેનું નામ જુદું છે તેથી વિધેય ખોટું બોલે છે, અથવા તેની વિશ્વ દૃષ્ટિ ખુલ્લી થઇ નથી એમ માનવાને કોઇ કારણ નથી. એ વખતે વિધાયકે ધીરજથી વિચાર કરવો અને તે ખોટું હોય તો પણ વિધેયને ચેતાવવો નહિ, કેમકે તે ગભરાઇ જશે અને આગળ વધતો અટકી પડશે.

બુદ્ધિશાળી વિધેય.

જે વિધેય બુદ્ધિશાળી હોય અને શાન્ત સ્વભાવનો હોય તેનેજ આ દિવ્ય દૃષ્ટિમાં મુકવો એ ઉત્તમ છે, કેમકે તે જે જે બીનાઓ સમજીને જોઈ અને કરી શકે છે તે બીનાઓ તેટલી સારી રીતે કોઇ બીન કેળવાયલો વિધેય કહી કે સમજાવી શકતો નથી.

અમેરીકામાં આવા વિધેયને રોગોની દવાની શોધ કરવાના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છેઃ તેને દિવ્ય દૃષ્ટિની સ્થિતિમાં મુકી દર્દીના દર્દ વિષે અને તેના ઉપચાર વિષે પુંછવામાં આવે છે, અને તે બાદ તે પ્રમાણે ઉપચાર કરવામાં આવે છે, તેથી દર્દી સાજો થાય છે. આ રીતે કેટલાક અસાધ્ય રોગો સાજા થઇ જાય છે. એજ રીતે દર્દીને મોહ નિદ્રામાં નાંખી, તેના દર્દ વિષેજ તેને પુછીને તેની બારીક વિગતો અને તેના ઉપચારો વિષે તેનેજ પુછવામાં આવે છે, અને તે જે પ્રમાણે કહે તે પ્રમાણે ઉપચારો કરતાં દર્દી સાજો થાય છે.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો.

દિવ્ય દૃષ્ટિના પ્રયોગ વખતે નીચલી બાબતો ખાશ ધ્યાનમાં રાખવીઃ—

૧ વિધાયક **પવિત્ર** વૃત્તિવાળો અને **બુદ્ધિશાળી** હોવો જોઇએ.

૨ વિધેય **કેળવાયલો, પવિત્ર** અને **સમજદાર** હોવો જોઇએ.

૩ વિધેયને હીપ્નોટીઝમની **વિદ્યા પર શ્રદ્ધા** હોવી જોઇએ.

૪ વિધેયને વિધાયક પર **પ્રેમ** અને **શ્રદ્ધા** હોવા જોઇએ.

૫ વિધાયક **દૃઢ સંકલ્પવાન, આત્મ વિશ્વાસી અને ધૈર્યવાન** હોવો જોઇએ.

૬ વિધાયક **ગભરાય નહિ** એવો હોવો જોઇએ.

૭ વિધેયને **એક કલાકથી વધુ વખત મોહ નિદ્રામાં રાખવો ન** જોઇએ.

૮ **પર સ્ત્રીને મા બેન રૂપે** વિધેયે અને વિધાયકે માનવા જોઇએ.

૯ વિધેય પાસે વિધાયકે **કોઇ અયોગ્ય કામ કરાવવું** નહિં.

૧૦ જે ઓરડામાં પ્રયોગ થાય તેની **હવા સ્વચ્છ** જોઇએ: ત્યાં અગરબત્તી, ધુપ અને ઘીના દીવા બાળવા અને ફુલો રાખવા.

૧૧ એક પ્રયોગમાં એક દિવસમાં ફતેહ ન મળે તો **ધીરજ રાખી તે પ્રયોગ બીજે દિવસે કરવો.**

૧૨ પ્રયોગ વખતે **વિધાયકનો સૂર્ય સ્વર હોવો જોઇએ.**

૧૩ પ્રયોગ વખતે **વિધેયનો ચંદ્ર સ્વર હોવો જોઇએ.**

૧૪ પ્રયોગ પૂરો થતાં સુધી **વિધાયકે**, વિધેયથી **દૂરજવું નહિ.**

૧૫ વિધેય ગભરાતો જણાય ત્યારે,
વિધેય આજ્ઞા ન માને ત્યારે,
વિધેય પ્રશ્નનો ઉત્તર ન આપે ત્યારે,
વિધેય હોઠ કરડવા માંડે ત્યારે,
વિધેય નાક સંકોચે ત્યારે,
અને વિધેયને હીપનોસીસમાં એક કલાકથી વધુ વખત રાખ્યો હોય ત્યારે **વિધાયકે વિધેયને જગાડવાના પાસીસ આપવા.**

૧૬ કોઇ અસાધ્ય રોગ હોય તો તે માટે વિધાયકે ત્રણથી વધુ દિવસ મહેનત ન કરવી.

૧૭ ગરબડાટ, જીવજંતુ, માંકડ, મચ્છર અને સર્પ વગરના સ્વચ્છ મકાનમાં આ પ્રયોગ કરવો અને ત્યાં સહકાર કરનાર મનુષ્યોને અલ્પ સંખ્યામાં આવવા દેવા.

૧૮ વિધેય પર પ્રયોગ કરવામાં આવે ત્યારે તેણે **રેશમી અથવા ગરમ કપડાં** પહેરેલાં હોવા ન જોઇએ.

૧૯ જે રીત **પહેલા દિવસે અજમાવી હોય તેજ રીત બીજા દિવસે** વિધેય ઉપર અજમાવીને તેને વિશ્વ દૃષ્ટિમાં લાવજો.

૨૦ કોઇ **રોગીને વિશ્વ દૃષ્ટિમાં લાવી શકો** તો તેના

રોગનું સ્થાન, રોગ કેવા પ્રકારનો છે તે અને તે માટે કયો ઉપાય યોગ્ય છે, તે તેને પુછી લેજો.

૨૧ કેટલીક વખત **વિધેય તૂર્યાવસ્થા સુધી પહોંચે છે,** એટલે કે તે સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ બાબત જોઇ શકે છે, સાંભળી શકે છે, અને અનુભવી શકે છેઃ તેને આત્મા અને ચૈતન્યનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. **એ વખતે તરતજ વિધેયને જાગ્રત કરવા મહેનત લેવી.** તે જાગૃત થવા ના પાડે તો પણ તેને જાગૃત કરો, નહિ તો તેને જાગૃત કરવામાં મૂસ્કેલી આવશે. **આ વખતે વિધાયકે બહુજ ધીરજ રાખવી અને ગભરાવું નહિં.**

અંતર દ્રષ્ટિ.

દિવ્ય દ્રષ્ટિ કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે એ જાણવાને દરેકને ઇચ્છા થાય એ સ્વાભાવિક છેઃ પણ તે સમજવાને માટે આત્મતત્વનું ઉંચામાં ઉંચું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવું જોઇએ. તે છતાં, ટુંકમાં એટલું કહી શકાશે કે અંતર મન–અંતરાત્મા–આ અવસ્થામાં પોતાના પૂર બહારમાં જાગૃત થતો હોવાથી વિધેયની અંતર દ્રષ્ટિ ખુલી જાય છે અને તે ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન જાણવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે. વિધેયનાં એ અંતરમન અને અંતર આત્માનો યોગ, **વિધાયક,** આખા વિશ્વમાં–બ્રહ્માંડમાં–ફેલાયલા સૂક્ષ્મ બ્રહ્મત્વ સાથે કરાવે છે અને તેથી તે સર્વવ્યાપી થઈ દિવ્ય દર્શી અને સર્વ દર્શી થાય છે. એ વખતે તેને માલમ પડે છે કે તે જે શરીરમાં વસે છે, તેમાં રહેલું આત્મતત્વ, તેમજ બ્રહ્માંડનું આત્મતત્વ એક સરખુંજ છે–તે બેમાં ફરક નથી–બે એકજ છે, અને તેમાં તે પોતે પોતાનેજ જુએ છેઃ તેથીજ તે ભુત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન જાણી શકે છે,–બધું સાંભળવાની, બધું અનુભવવાની, અને બધું સમજવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે.

દિવ્ય દ્રષ્ટિ વખતનો પ્રયોગ.

દિવ્ય દ્રષ્ટિવાળા વિધેય ઉપર પ્રયોગ કરવાની શરૂઆત કરતાં પહેલાં વિધાયકે એ બીના સંભાળથી તપાસવી કે વિધેય કઇ અવસ્થામાં છે? જો તે દિવ્ય દ્રષ્ટિની અવસ્થામાં દાખલ થયેલો જણાયતો શરૂઆતમાં તેને સાદી સાદી બાબતો પુછવી જેમકે વિધાયકે હાથમાં કોઈ વસ્તુ છુપાવી શરુઆતમાં પુછવું કે "મારા હાથમાં શું છે"? અથવા "મારા ગજવામાં શું છે"? અથવા "આજે ટપાલમાં આવેલા કાગળમાં શું લખ્યું છે?"

એજ રીતે કબાતમાં, પેટીમાં કે તીજોરીમાં જો કોઇ ચીજ હોય તો તે વિષે પુછવું; અથવા બંધ કાગળની અંદર શું લખેલું છે તે વાંચવા કહેવું.

આવી છુપાવેલી વસ્તુઓ વિષે વિધાયકે પહેલાંથી જાણકાર થવું કે નહિ? એવો સવાલ અત્રે જન્મ પામે છે, કેમકે જો વિધાયક છુપાવેલી વસ્તુ વિષે જાણતો હોય તો તેના વિચાર આંદોલનો વિધેયમાં દાખલ થઇ, તેમાં મોહ દૃષ્ટિ અથવા અનુવૃતિ ઉત્પન્ન કરી, તેને તે વસ્તુનું જ્ઞાન આપે છે. પણ આપણે તો વિધાયકના વિચાર આંદોલનો મારફતે નહિ પણ વિધેયની દિવ્યદૃષ્ટિ મારફતે બ્રહ્માંડમાં બનતાં બનાવોનું જ્ઞાન મેળવવા માગીએ છીએ. તેથી કરવાનું છે તે એકે વિધાયકને પણ એ છુપી વસ્તુની ખબર ન પડે તે રીતે વિધેયને તેના દિવ્ય જ્ઞાન મારફતે જવાબ આપવાની ફરજ પાડવી, અને જ્યારે તેનો ઉડાઉ જવાબ મળે ત્યારેજ એ બીના નકકી થાય કે તેણે દિવ્ય દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત કરી છે યા નહિ. આથી એ બીના સાબીત થાય છે કે છુપાવેલી વસ્તુ વિષે વિધાયકને ખબર પાડવી ન જોઇએ તેમજ જો ભવિષ્યની બીના વિષે કોઇ

જવાબ મેળવવો હોય તો વિધાયકે તે સંબંધમાં પોતાના સંકલ્પ બળનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ નહિ; તેમ થતાં દિવ્ય દ્રષ્ટિ કેટલી બધી ચમત્કારીક છે તે સમજાશે. પેટીમાંની, મુઠ્ઠીમાંની, કે તીજોરીમાંની ચીજો અથવા છુપાવેલી ચીજો વિષે કોઇ વિધેય કહી શકે એ કંઈ ઓછી અજાયબી નથી.

વિધાયકે આવી છુપાવેલી ચીજો અથવા ભવિષ્યમાં છુપાયલી બાબતો વિષે અજાણ રહેવામાં એક બીજો લાભ છે. જો તે અમુક વિચાર મનમાં બાંધે તો તરતજ તેના આંદોલનો વિધેય ઉપર જશે અને જો તે વિચાર અથવા કલ્પના ખરાં હોય તો તો ઠીક, પણ જો તેમાં કોઈ ભૂલ ભરેલી કલ્પના હોય તો વિધાયકના ભૂલ ભરેલાં આંદોલનો વિધેયમાં દાખલ થવાથી ખરાને બદલે ખોટા જવાબો વિધેય આપે છે; જે બનવું જોઇએ તે એ કે વિધેયે પોતેજ પોતાને પ્રાપ્ત થયેલ દિવ્ય દ્રષ્ટિથી બ્રહ્માંડમાં બનતા બનાવોની માહેતી મેળવી તે વિધાયકને જણાવવી જોઇએ.

ચમત્કારો.

આ સ્થિતિ પર જો વિધેયને બરાબર દોરી લઇ જવામાં આવે તો અને ધીમે ધીમે તેની શક્તિ ખીલવવામાં આવે તો, હજારો માઇલ પર બનતાં બનાવોની માહેતી મેળવી શકાય છે, અને લીવરપૂલ, લંડન, ન્યુયોર્ક ટોકીઓ અને પેકીનમાં બનતાં બનાવોની ખબર મેળવી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ આકાશના ગ્રહો વિષે, મનુષ્યના ભવિષ્ય વિષે અને જન્મ મરણ વિષે પણ ખબરો મેળવી શકાય છે. આ દિવ્યદૃષ્ટિ ખીલવવા માટે શરૂઆતમાં નાની નાની બાબતો પર વિધેયને દોરવવો અને ક્રમે-ક્રમે તેનો અનુભવ વધારી, ઉંડી, દૂરની અને ભવિષ્યની બાબતો સાથે તેની દૃષ્ટિ જોડવા તેને દોરવો.

સમાધિ અવસ્થા.

દિવ્ય દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરનાર વિધેય, કેટલીક વખત સમાધી અથવા તુર્યાવસ્થામાં દાખલ થઈ જાય છે અને તે વખતે તેને પાછી અસલ અવસ્થામાં લાવવાનું કામ ઘણુંજ મુસ્કેલ થઇ પડે છે. આ અવસ્થા કોઇકજ વિધેય પ્રાપ્ત કરે છે અને તે જો ઘણોજ પવિત્ર હોય ત્યારેજ. તેવા વિધેયને દિવ્ય શ્રષ્ટિ છોડીને આ પાપી સંસારમાં પાછા આવવાનું મન થતું નથી અને તેથી તેનો આત્મા પોતાના શરીર સાથે જોડનાર તત્વોનો હુકમ માનવા ના પાડે છે અને શરીરનો ત્યાગ કરીને બ્રહ્માંડમાં એક તાર થઇ જવા ઇચ્છા કરે છે. આ સ્થિતિ એવી છે કે અનુભવી વિધાયકજ તે સમજી શકે.

જેવી આ સ્થિતિ વિધેયમાં દેખાય કે તરતજ વિધાયકે વિધેયના મુખ ઉપર ગુલાબ જળ અથવા પાણી છાંટીને, તેમજ તેને પવન નાંખીને વીસર્જન માર્જન આપી જગાડવા દરેક પ્રયત્ન કરવો, અને જરૂર પડે તો લાંબો વખત માર્જન આપી તેને દરેક પ્રયત્ને જગાડવો.

જો તેમ કરવામાં તે નીષ્ફળ થશે તો તેને પસ્તાવું પડશે.

———(૦)———

પ્રકરણ ૩૧ મું.

દવા વગર દર્દો સારા કરવાની કલા.

હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા કેટલી બધી ઉપયોગી છે તેનો સામાન્ય ખ્યાલ તમને આગલા પ્રકરણોના અભ્યાસથી આવ્યોજ હશે. એ વિદ્યાથી દર્દો પણ સારા થાય છે એ પણ આગલા પ્રકરણોમાં માથાનો દુખાવો સારા કરવાની અને ઉંઘનું દર્દ દૂર કરવા માટે જે રીતો આપવામાં આવી છે તે ઉપરથી તમે જોયું હશે. પણ એ વિદ્યા મારફતે, બીજા ઘણા દર્દો સારા કરવામાં ફતેહ મળે છે, એ જણાવવાની જરૂર છે. આ પ્રકરણમાં તે વિષે જણાવવામાં આવશે.

રોગ એટલે શું?

આપણે જેને રોગ કહીએ છીએ તે શું છે? તેનો કોઇએ વિચાર કર્યો છે? હા! ઘણાએ તે વિષે વિચાર કર્યો છે, તે વિષે મોટા મોટા પુસ્તકો લખ્યાં છે, અને તેમાં જે વિગતો દર્શાવી છે તે મુખ્યત્વે કરીને અમુક રોગની ચિકિત્સા લખી તેના ઉપાયો રજુ કરી પૂરી કરી છે. પ્રાચીન વૈદક શાસ્ત્રોમાં રોગોના કારણો બહુ લંબાણથી રજુ કરવામાં આવ્યા છે, તે એટલા પરથી જણાશે કે તેમાં ૮૪ જાતના વાયુ, ૮૪ જાતના તાવ, અનેક જાતના પ્રમેહ અને ચામડીના રોગ વિગેરેની બાબતો આપવામાં આવી છે. રોગોના જે કારણો તેમાં આપવામાં આવ્યા છે, તેજ ખરી ઉપયોગી વસ્તુ છે

એ ઘણાઓની ધ્યાનમાં હોતુ નથી, કેમકે તાત્કાલીક કોઇ રોગ થતાં તેના ઉપાય કરવા તરફજ તેઓનું ધ્યાન ખેંચાયું હોય છે અને તે ઉપાયથી ફાયદો થતાં તે રોગના કારણ તરફ તેઓનું કદાચજ લક્ષ ખેંચાય છે.

આપણા હાલના દાકતરો–તબીબો અને વૈદો પણ અમુક રોગનો દર્દી આવતાં, તેને શું થયું છે તે ઝડપથી પુછી લે છે, આંખનાં પોપચાં પહોલા કરી જુએ છે, જીભ બહાર કઢાવી તે જોઈ ન જોઇ કે તરતજ, પોતાના મગજમાં ભરેલા શબ્દ કોષમાંથી અમુક દવાઓનું પ્રીસ્ક્રીપસન ચીતરી આપે છે, જો એક દવા લાગુ ન પડે તો બીજી દવા આપે છે અને જ્યાં સુધી ચોક્કસ દવા લાગુ ન પડે ત્યાં સુધી દવાઓ બદલ્યા કરે છે.

આ રીતે રોગ ઘટતો નથી પણ કેટલીક વખત તે વધે છે.

અંગ્રેજીમાં દર્દ અથવા રોગ માટે જે શબ્દ છે તે ઘણોજ અર્થ સૂચક છે. Disease એટલે રોગ–પણ તેનો મૂળ અર્થ જાણવાજેવો છે. Disease એટલે Dis ease એટલે કે શરીરના ભાગોની ક્રિયામાં ફેરફાર થવો તે–શરીરનાં તત્વોનું સમતોલપણું વીખરાઇ જઈ તેમાં ઘટાડો વધારો થવો તે. જ્યારે શરીરમાં રહેલા તત્વો પોતાનું સમતોલ પણું ગુમાવે છે, ત્યારે રોગ થાય છે.

રોગ શરીરમાંજ માત્ર નહિં પણ મનમાં પણ થઇ શકે છે. શરીરના રોગને શારીરિક રોગ અથવા Physical Disease કહેવાય. આપણી ભાષામાં તે માટે **વ્યાધી** શબ્દ વપરાય છે. માનસિક રોગ એટલે મનનો રોગ Mental Disease **આધિ**–મન અને બુધ્ધિમાં વિકાર થવાથી જે રોગ થાય છે તે આધિ. નીરાશા, હીસ્ટીરીયા, ચિતભ્રમ વાયુ વિગેરે રોગો મુખ્યત્વે માનસિક કારણોથી થાય છે જો કે તે સાથે કેટલીક વખત શારીરિક કારણો પણ જોડાયલા હોય છે.

આ શારીરિક અને માનસિક રેાગેા મેાટે ભાગે હીપ્નોટીઝમની ક્રિયાથી સારા થાય છે, અને કેટલાક રેાગમાં આ વિદ્યા તબીબેાને એટલીબધી તેા મદદગાર થઈ પડે છે કે અસાધ્ય ગણાતા રેાગેા પણ આ ક્રિયાથી સારા પ્રમાણુમાં સુધરી સંપૂર્ણ સારા થઈ શકે છે.

ડાકટરને આ વિદ્યાથી લાભજ છે.

હીપ્નોટીઝમની ક્રિયાથી માણસેાના આંતર મન ઉપર અસર થતી હેાવાથી ઉપર જણાવેલું પરિણામ લાવી શકાય છે. દરેક શારીરિક રેાગનું કારણ, શરીરમાં રહેતા પાંચ તત્વેાનું સમતેાલપણું વીખરાઈ જવાનું હેાવાથી,આંતરીક મન ઉપર હીપ્નોટીઝમથી સૂચન મેાકલી ફેરવાઇ ગયેલા તત્વેાને સમતેાલ બનાવી શકાય છે, અને પરિણામે રેાગ સારા થાય છે. હાલની તબીબી વિદ્યા આ બાબત ધ્યાનમાં લીધા વગર અમુક વસાણા અને દવાઓનેાજ ઉપયેાગ કરતી હેાવાથી તે અપૂર્ણ છે, અને તબીબેા જો પેાતાની દવાઓનેા ઉપયેાગ કરવાનું છેાડી શકવા અસમર્થ હેાય તેા પણ તે દવાઓ ચાલુ રાખવા સાથે જો તેઓ હીપ્નોટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમની વિદ્યાની મદદ લેતેા, તેઓ જેમ દર્દીઓને જલદી આરામ કરી શકે તેમ પેાતાની આવક પણ વધારી શકે. આ વિદ્યાથી તેઓને કંઇ ખેાવાનું નથી પણ લાભજ છે.

તંદુરસ્ત શરીર

આપણે કેાઇ માણસને ભરેલા શરીરનેા-જાડેા-અને સારા પ્રમાણુમાં ખેારાક પચાવનાર તરીકે જ્યારે જાણીએ છીએ ત્યારે તે તંદુરસ્ત શરીરનેા છે અથવા હેાવેા જોઇએ એમ માનીએ છીએ પણ તે બીના ખરી નથી. જો તેની માનસિક સ્થિતિ સારી હેાય તેાજ

તેની શારીરિક તંદુરસ્તી સારી હોઇ શકે એમ પ્રાચીન તેમજ આધુનિક વૈદક વિદ્યા કબુલ કરે છે, અને તેજ બીના ખરો છે. આ માનસિક સ્થિતિ ત્યારેજ સારી હોઇ શકે કે જ્યારે અંતર મન શાંત અને વ્યવસ્થિત હોય. એ અંતર મન, શાંત અને વ્યવસ્થિત હોય ત્યારેજ શરીરને જાળવનાર પાંચ તત્વો સમતોલ રહે અને કોઇ રોગ કે શારીરિક અવ્યવસ્થા થાય નહિ. જે શહેરો અને સુધરેલા ગણાતાં હાલના ગામોમાં આપણે વસીએ છીએ, તેમાં જીંદગી ખર્ચાલ હોવાથી. નિર્વાહના સાધનો મુશ્કેલીથી મળતાં હોવાથી, મોજમજાહના સાધનો વધી ગયા હોવાથી અને મોટે ભાગે અકુદરતિ જીવન ગાળવું પડતું હોવાથી, મનુષ્યોના શરીરને જાળવનારા તત્વો હમેશા પોતાનું સમતોલપણું ગુમાવે છે, જેના પરિણામે પ્રજાજનની તંદુરસ્તીમાં હંમેશા બગાડો થાય છે અને મરણ પ્રમાણ વધતું રહે છે.

જો પ્રજાને શારીરિક રચનાનું અને માનસિક રોગોનું જ્ઞાન આપવામાં આવે તો તેનું તંદુરસ્તીનું પ્રમાણ વધે અને મરણ પ્રમાણ ઘટે.

હીપ્નોટીઝમ મારફતે આ જ્ઞાનને ઘણાજ વીસ્તૃત પ્રમાણમાં વધારી શકાય છે અને પ્રજાજનની સ્થિતિમાં મોટો સુધારો કરી શકાય છે.

રોગો પર કેવી રીતે વિજય મેળવાય છે?

ત્યારે કોઇ પુછશે કે શું હીપ્નોટીઝમ એટલી બધી ઉંચી વિદ્યા છે કે તેથી બધા શારીરિક અને માનસિક રોગો પર વિજય મેળવી શકાય? તેમને એ પ્રશ્નનો એટલો જવાબ આપી શકાય કે વાઢકાપના અને બીજા પ્રસંગો શિવાય, લગભગ દરેક દર્દમાં હીપ્નોટીઝમ શાંતિ અને તદુરસ્તી આપનાર એક અપૂર્વ વિદ્યા છે અને કેટ-

ઘીક વખત તે વાઢકાપના કામમાં પણ મોટી મદદગાર થઇ પડે છે.

તેમ થવાના કારણો નીચે મુજબ છેઃ—

(૧) એ વિદ્યાથી રોગના મૂળ પર અસર કરાય છે, અને તે અંતર સૂચનથી નાબુદ કરાય છે.

(૨) નબળા પડેલા વિધેય–દર્દી–ને અંતર બળ અપાતાં તેના શરીરમાં અને મનમાં નવો જુસ્સો ઉત્પન્ન થાય છે.

(૩) દર્દીના આત્માની ખીલવણી થઇ શકે છે, જે આત્માજ માનસિક અને શારીરિક બળનું મૂળ છે.

મનુષ્યમાં બે મન છે, તે વિષે અગાઉ આ પુસ્તકમાં લખવામાં આવ્યું છે, તે તથા મનુષ્યના શરીરની રચનાનું જ્ઞાન મેળવનાર લાયક હીપ્નોટીસ્ટ (કે જેને વિષે આ પુસ્તકના ત્રીજા પ્રકરણથી સાતમા પ્રકરણમાં જણાવવામાં આવ્યું છે, તે) ઉપરની દરેક ક્રિયા ફતેહ સાથે કરી શકે છે, અને દર્દીને આરામ આપવામાં વિજય મેળવે છે.

તબીબ-વિદ્યાયકની લાયકાત.

જે વિદ્યાયકને તબીબ અથવા ડાકટર તરીકે ફતેહ મેળવવી હોય તેણે દર્દ સારા કરવાની પોતાની શક્તિમાં વિશ્વાસ હોય તોજ કોઇ પણ દર્દીનો રોગ સારો કરવા માથે લેવું, પણ તે સંબંધમાં મોટી મોટી વાતો કરવી તેને માટે મુનાસેબત નથી. તેણે હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા પર વિશ્વાસ ન રાખનાર રોગી સાથે કામ પડે ત્યારે પોતાના મનોબળ અને સંકલ્પ બળ ઉપર વિશ્વાસ રાખી મક્કમપણે પોતાની ક્રિયા કરવી, અને જો તે છતાં પણ દર્દીને વિશ્વાસ ન હોય તો તે કામ માથે લેવું નહિ, કેમકે રોગીના વિશ્વાસ વગર તેની ક્રિયા નિષ્ફલ જશે.

તે માટે તબીબ વિષાયકે એવી મીઠી જીભ રાખવી કે જેથી તેની પાસે આવનાર દર્દીને તેના ઉપર વિશ્વાસ આવે અને તેની પાસે આવવાને તેને મન થાય. જો યેાગ્ય લાગે તેા તેણે તેને, પેાતાના હાથે સારા થયેલા દર્દીઓના દાખલા આપી તે વિષેની ખાત્રી કરવા કહેવું અને છેવટે જણાવવું કે આ ક્રિયા એવી છે કે તેથી કેાઇને નુકશાન થયું નથી અને તમને પણ ફાયદેા થશેજ. વળી હીપ્નોટીસ્ટ તબીબે પેાતાની મહેનત માટે બને ત્યાંસુધી પૈસા લેવા નહિ, એ તેને માટે શરૂઆતમાં તેા ઘણુંજ યેાગ્ય થઇ પડશે.

વળી દરેક હીપ્નોટીસ્ટ તબીબે પેાતાની તંદુરસ્તી ઉત્તમ હેાય તેાજ આ ક્રિયા કરવી, નહિ તેા તેના શરીરના તત્વેાનુ સમતેાલપણું રહેશે નહિ અને જો તે બીજાને સાજા કરી શકશે તેાપણ તેના પેાતાના ઉપર ઉલટી અસર થશે.

સૂચનનેા ઉપયેાગ.

દરેક તબીબ હીપ્નેાટીસ્ટે આ પુસ્તકમાં અગાઉ સૂચન વિષે જે પ્રકરણ આપવામાં આવ્યું છે તેનેા અભ્યાસ કર્યા બાદજ **દવા વગરના દાકતર** થવા તૈયાર થવું, એમ જણાવવાની જરૂર છે.

સૂચનથી ઘણા પ્રાચીન જમાનાથી રેાગેા સારા થતા આવ્યા છે એ એક જાણીતી બીના છે. આપણા દેશમાં મીરાદાતાર, અજમેરના પીર, અંબા માતા, વિગેરે એવી ઘણીક જગ્યાએ છે કે જ્યાં ઘણા રેાગીએ જુદા જુદા રેાગેા સારા કરવા માટે જાય છે અને ત્યાં જવાથી રેાગેા ઉપરાંત ભૂત, પલીત, ડાકીણી, સાકીણી, જીન, વિગેરેના વળગાડપણ નીકળી જાય છે એમ માને છે. મુંબઇમાં અને તેનીઆસપાસના કેટલાક ગામેામાં એવી કેટલીક જીવતી દેવીએાછે કે

જ્યાં હલકા વર્ણના તેમજ ઉચ્ચ વર્ણના અનેક સ્ત્રી પુરૂષો રોગો સારા કરાવવા જાય છે, અને કેટલાક સારા થઇને આવે છે. નવસારી, સુરત, બીલીમોરા, ગણદેવી વિગેરે શહેરોમાં અને તેની આસપાસના ગામોમાં એવી ઘણીક જગ્યાઓ છે કે જ્યાં ભૂવાઓ, દેવીઓ અને મુઝાવરો અનેક હિંદુ, પારસી અને મુસલમાન સ્ત્રીઓના રોગ માત્ર પોતાની શક્તિથી સારા કરવાનો દાવો કરે છે. આ બધાજ જો કે કોઇ મંત્રનો અથવા દૈવી શક્તિનો દાવો કરે છે તોપણ તે દાવો ખોટો છે અને તેઓ લોકોની શ્રદ્ધા અને સૂચનનો ઉપયોગ કરીને કેટલાકને ફાયદો કરે છે, એ નિશંસય છે. હિપ્નોટીઝમની ક્રિયામાં મંત્ર તંત્ર ન હોવા છતાં સૂચન અને દર્દીની શ્રધ્ધાજ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

પણ પાશ્ચાત્યો જેમ કહે છે તેમ આપણાજ દેશમાં આવી સ્થિતિ છે એમ નથી. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પ્રાચીન વખતથી આ દેશ માફક એવા ઘણા સ્થલો જણાયલાં હતાં, જ્યાં મત્ર તત્રનો દાવો કરીને અનેક પાદરીઓ, ધર્મગુરૂઓ અને ધર્માત્મા ગણાતા મનુષ્યો અનેકને પોતાની તરફ ખેંચતાં હતાં, અને તેમને સારા કરવાના ચમત્કાર, દવા વગર, કરી બતાવતા હતા. તે માટે તવારીખમાંથી શાહદતો આપી શકાય એમ છે, પણ તેની ખાસ જરૂર ન હોવાથી તે અત્રે આપવામાં આવી નથી. કહેવાનુ તાત્પર્ય માત્ર એજ છે કે દુનિયાના દરેક દેશમાં સૂચનનો ઉપયોગ રોગો સારા કરવા માટે થાય છે. આધુનિક કાળમાં **એનીમલ મેગ્ની-ઝમ, ક્રીશ્ચીયન સાયન્સ, ઇલેક્ટ્રીકલ બાયોલોજી, ઇલેક્ટ્રીકલ સાઇકોલોજી, ફેસીનેશન, અનકોન્સ્યસ સીરીબ્રેસન, પર્સનલ મેગ્નેટીઝમ, મેન્ટલક્યુઅર, મેગ્નેટીક હીલીંગ, સજેસ્ટીવ થેરાપ્યુટીક્સ, સાઇકો થેરાપ્યુટીક્સ, ટેલીપથી** વિગેરે નામોથી ઓળખા-

તી વિદ્યામાં, બારોબાર સૂચનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, અને લોકો તેનો લાભ લે છે આ વિદ્યાઓને લગતા અનેક માસિકો અને ચોપાનીયા અમેરીકામાં અને ફ્રાન્સમાં પ્રગટ થાય છે, અને તેમાં દર્શાવવામાં આવતા ઉપાયો સૂચન ઉપરજ આધાર રાખનાર હોય છે.

હાલનો દરેક દાકટર પણ પોતાના દરેક દર્દી સાથે રોગોપચાર કરતાં સૂચનનો ઉપયોગ કરે છેજ, અને કેટલાકો તો માત્ર રંગીન પાણી અથવા ચોખ્ખી રાખ આપી, પોતાના રોગીની શ્રદ્ધાના કારણે, અનેક રોગો સારા કરે છે.

ક્યા રોગો સારા થાય છે ?

હીપ્નોટીઝમ અને મેસમેરીઝમની વિદ્યામાં મોટે ભાગે સૂચન અને માર્જનનો ઉપયોગ થતો હોવાથી, આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે ઘણા રોગો એ વિદ્યાના પ્રતાપથી સારા થાય છે. તેમ કરતાં દર્દીને ખાસ કરીને નિદ્રામાં લઇ જવો પડતો નથી અને તે જાગૃત હોય તોપણ તેના રોગો પર અસર કરીને તેને સાજો કરી શકાય છે. રોગો સાથે જોડાયલી ખરાબ ટેવો સુધારવામાં તો આ વિદ્યા કમાલ કરે છે.

ઘણાઓને, બહુ બીડી અને ગાંજો પીવાની ટેવ હોવાથી, તેઓ ગાંડા થઇ જાય છે, પરંતુ એ રોગો આ વિદ્યાથી સાજા થાય છે. એવા દર્દીને હીપ્નોટીઝમની અસર નીચે દ્રઢતાથી સૂચન આપવામાં આવે છે કે "તેને ભવિષ્યમાં **બીડી કે ગાંજો પીવાની ઇચ્છા** થશે નહિ, કેમકે તે જો પીશે તો માંદો થઇ જશે અને તેથી તેણે તે ટેવ છોડી દીધી છે." જ્યારે તે જાગૃત થાય ત્યારે આપવામાં આવેલા સૂચન તેને યાદ આવતાં નથી, પણ બીડી કે ગાંજો જોતાં તેને તીરસ્કાર આવે છે અને તે તે પીવા ઇચ્છા કરતો નથી.

ભાંગ પીનાર ભંગેરીની, કાકેન ખાનાર કોકેની-યાની અને મોરફીયા, ચરસ વીગેરેના ગુલામોની **ટેવો પણ આ વિદ્યા દ્વારા ઉપર પ્રમાણે છોડાવી શકાય છે.**

એજ પ્રમાણે **જેઓને ઉંઘ ન આવતી હોય તેઓને** કૃત્રિમ નિદ્રા દરમિયાન કહેવામાં આવે છે કે "અમુક વખતે તેમની આંખ ઘેરાઇ જઇ નિદ્રા આવશે" બાદ તેમને નિદ્રા આવે છે, અને સાત આઠ કલાક ઉંઘે છે. * (૧)

ખરૂં છે કે આવા દર્દીઓમાંના કેટલાકને તરતજ અસર થાય છે, જ્યારે બીજાઓને કેટલીક વખતના અન્તરા બાદ અસર થાય છે, અને કેટલાકો પર જુદી જુદી રીતિઓની અજમાયશ કર્યા બાદજ અસર થાય છે. **જ્ઞાનતંતુના દર્દોમાં** તેમજ **વહાડ કાપ** અને **નસ્તર** વખતે જો ઉંડતા વશીકરણની વિદ્યાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હોય, તો તેમાં પણ તે વિદ્યા ઉપયોગી જણાઇ છે, અને ફ્રાન્સ અને જર્મનીની કેટલીક હોસ્પીટલોમાં તો તેનો ઘણી વખત ઘણાક દર્દીઓ ઉપર ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

તાવ, કાનનો દુખાવો, અવ્યવસ્થીત માસિક માંદગી, ચસકા, વેળ, પેટનો દુખાવો, સંધીવા, અને **આંખોની નસો ખેંચાઈ જવાથી થતાં અધાપાના દર્દને** હીપ્નોટી-ઝમથી સારા થવાના દાખલા છે. **માથાનો દુખાવો** આ વિદ્યાથી સારો થાય છે, તે તો અગાઉ જણાવવામાં આવ્યું છે. * (૨)

તોતડાપણું, બોબડાપણું, દારૂડીયાપણું, ચોરી કરવાની વૃત્તિ, બીજાઓને ઇજા અને નુકશાન કરવાની ઇચ્છા વિગેરે પણ હીપ્નોટીઝમથી સારા થાય છે, અને જેઓની **યાદદાસ્ત શક્તિ મંદ હોય** તેઓની તે શક્તિ તેજ બનાવી શકાય છે.

---

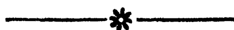
(૧) * જુઓ પ્રકરણ ૨૪મું. (૨) * જુઓ પ્રકરણ ૨૩મું.

તબીબી ડીગ્રી મેળવનાર દાક્ટરોનો મોટો ભાગ તે છતાં આ વિદ્યાનો વિરોધ કરે છે તેનું ખાસ કારણ એજ છે કે તેઓ વસાણુઓનો ઉપયોગ કરવાનું જ્ઞાન ધરાવતા હોય છે, અને તે મારફતે જેવી કમાઇ થાય છે, તેવી કમાઇ આ વિદ્યા મારફતે મેળવવા માટે તેનો અભ્યાસ કરવાને તેઓ તૈયાર હોતા નથી.

હીપ્નોટીઝમથી નીચલા રોગો સારા થાય છેઃ—

દારૂ પીવાની ટેવ.
તંબાકુ ખાવા પીવાની ટેવ.
તપકીર સુંઘવાની ટેવ.
પાન ખાવાની ટેવ.
મોરફીયા અને કોકેનની ટેવ.
ભાંગ, ગાંજો અને બીડી પીવાની ટેવ.
અફીણ ખાવાની ટેવ.
આંગળીનાં નખ કરડવાની ટેવ.
સૃષ્ટિ વિરૂદ્ધ વર્તવાની ટેવ.
હાથરસ કરવાની ટેવ.
રમવાની ટેવ.
(પાઠ) લેસન નહિ કરવાની ટેવ.
માથાનો દુખાવો.
પેટનો દુખાવો.
પેઢુ અને ગુપ્ત ભાગોનો દુખાવો.
દાંતનો દુખાવો.
સંધીવા.
લકવો.
ઉંઘ નહિ આવવાનો રોગ.

હીસ્ટીરીયા.
હીસ્ટીર્યામાં થતી ઉલટી.
રૂતુ-માસિક માંદગીના દર્દો.
સ્વપ્ન આવવાનો રોગ.
અજીર્ણ.
નબળાઈ.
ઉલટી.
બોબડા પણું.
તોતડાપણું.
બંધકોશ.
વિર્યપાત.
પીશાબનો અટકાવ.
કાનના ચસ્કા.
શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં થતાં સખત દુખાવા.
આંખના ચસ્કા.
દમ.
ગળાના દર્દો.
બહેરાપણું.
શરમાળપણું.



પ્રકરણ ૩૨ મું.

હીપ્નોટીસ્ટ તબીબની લાયકાત.

જેઓને હીપ્નોટીઝમની વિદ્યામાં શ્રધ્ધા હોય તેઓએજ, પરોપકાર માટે એ વિદ્યાનો ઉપયોગ, જરૂર પડતાં, દર્દીઓ માટે કરવો. તે વખતે તેઓએ નીચલી બીના ધ્યાનમાં રાખવીઃ—

૧ દર્દીની આંખો બંધ કરીને તબીબી સૂચન આપવાથી દર્દી ઉપર જલદી અસર થાય છે.

૨ જે દર્દીને શ્રદ્ધા ન હોય તેના ઉપર આ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

૩ દર્દીને પથારીમાં સગવડતાથી સુવાડવો અથવા ખુરશીમાં આરામથી બેસાડવો.

૪ દર્દ સારા કરવા માટે હીપ્નોટીસ્ટ તબીબે દ્રઢ સંકલ્પ કરવો.

૫ તબીબે યાદ રાખવું કે આ વિદ્યાથી દરેક રોગ સારા થતાં નથી.

૬ જૂના લાંબા વખતના દર્દો સારા કરતાં લાંબો વખત લાગે છે.

૭ જરૂર હોય ત્યારે દર્દની જગ્યાપર હાથ મુકવો, અથવા ફેરવવો કેમકે તેથી દર્દીને આરામ થાય છે.

૮ શરુઆતમાં મીઠી ઝબાનથી વાતો કરી દરેક તબીબે દરેક દર્દીના મનમાં ઠસાવવું કે તેનો રોગ સારો થઇ શકશે.

૯ કોઇ બીજો દાક્ટર દર્દીની દવા કરતો હોય તેથી હીપ્નોટીસ્ટ તબીબે દર્દીની મરજી હોય તો દવા કરવામાં કોઇ હરકત નથી.

૧૦ હીપ્નોટીસ્ટે દર્દીને મક્કમ અવાજે સૂચન આપવા.

૧૧ દરેક સૂચન દર્દી સમજી શકે એવા શબ્દોમાં આપવા.

તબીબ—વિધાયકે કેવી રીતે દર્દ સારા કરવા?

હીપ્નોટીઝમથી દર્દ સારા કરવામા સૂચન, માર્જન (Passes) અને સંકલ્પ બળનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, અને કેટલીક વખત ફુંક મારીને દર્દો સારા કરવામાં આવે છે.

સૂચન વિષે અગાઉ લંબાણુથી જણાવવામાં આવ્યું છે અને માર્જન અને સંકલ્પ બળ વિષે તેમજ ફુંક મારવાની રીત વિષે કંઇક કહેવાનું રહે છે.

માર્જન—(Passes) ની રીત.

દરેક તબીબ વિધાયકે સકલ્પ બળ મજબૂત કરવાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછીજ તબીબ થઇને બહાર પડવુ. સકલ્પ બળ વિષે અગાઉ લંબાણુથી લખાઇ ચુકાયુ હોવાથી તે વિષે કઇ પણ બોલવું નકામું છે. હવે અત્રે માર્જન ક્રિયા વિષેજ અમે કંઇક કહીશું.

માર્જન ક્રિયા વિષે અગાઉ બહુ લબાણુથી લખાયું છે તે દરેક તબીબ હીપ્નોટીસ્ટે જાણ્યા પછી, તેણે એક તબીબ તરીકે માર્જન ક્રિયામાં કઇ બાબતો વધુ અગત્યની છે તેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ. હીપ્નોટીઝમના જુદા જુદા રમુજી અને દિવ્ય દ્રષ્ટિના પ્રયોગોમાં માર્જન કરતી વખતે જે સંભાળ રાખવી પડે છે તે એકે વિષયને વિધાયક અડકતો નથી અને દુરથી પાસીસ (માર્જન) આપે છે.

પણ દર્દીના દર્દ સારા કરવાના પ્રયોગ કરતાં, ઓપરેટર (વિધાયક) દર્દીના દર્દવાળા ભાગને અડકી શકે છે, તેને અડકીને માર્જન કરી શકે છે અને મુખથી ફુંકો મારીને પણ દર્દ સારા કરી શકે છે.

માર્જન કરતાં જ્યારે માથાથી હાથ સુધી અથવા દર્દવાળા ભાગ સુધી માર્જન—બે હાથો—આવે એટલે ત્યાં તબીબ હીપ્નોટીસ્ટે સારી રીતે હાથ ખંખેરી નાંખવા અને હાથમાં આવેલું દર્દીનું દર્દ ખંખેરી નાંખતો હોય તેવો સંકલ્પ કરી હાથ ખંખેરવા. એ વખતે બે હાથની હવા—અદ્રશ્ય ભાવના—કોઇપણ માણસપર પડે નહિ તેની સંભાળ રાખવી.

વળી ઉપર પ્રમાણેના માર્જન કર્યા બાદ હાથની પોલી હાથેલી વાળી. લોટામાંથી પાણી રેડતા હોઇએ તેમ દર્દીના રોગીષ્ટ ભાગ ઉપર તંદુરસ્તી અને શક્તિની ભાવના રેડવી; એ વખતે હાથો ખંખેરવા નહિ.

માર્જન પૂરા થયા બાદ વિધાયક—તબીબે પોતાના હાથ સાબુથી સાફ કરીને ધોઇ નાંખવા. તે બાદ જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે દર્દીને કૃત્રિમ નિદ્રામાંથી જગાડવા માટે ફરીથી વીસર્જન માર્જન કરવા, અને તે કરતાં અગાઉ દર્દીને બીજું માણસ અડકે નહિ તેની સંભાળ રાખવી.

અશક્તિ અને નબળાઇના દર્દીના માથાના પાછલા ભાગ પરના મગજના ભાગ પર લંબ માર્જન કરવા અને તે બાદ જે ભાગ ઉપર ખાસ રોગ હોય તે ભાગ ઉપર ટુંક માર્જન આપવા.

હૃદયના દર્દીઓ ઉપર જ્યારે માર્જન કરવા હોય ત્યારે ત્યાં હાથના હાથેલીને પોલું રૂપ આપી તેમાંથી આરામની ભાવના

રેડવી અને દર્દીને ઉંઘમાં નાંખી, હ્રદયના ધબકારા નિયમિત બનાવી તે ઉપર ફુંકો મારવી.

ઉધરસ અને ખાંસીના દર્દીના પીઠની કરોડની વચ્ચેના ભાગ પર સંકલ્પ બળ સાથે ફુંકો મારવાથી ખાંસી અને ઉધરસ નરમ પડશે.

જ્ઞાનતંતુના, ચિતભ્રમના અને હીસ્ટીરીયાના દર્દીના માથાની ટાચ ઉપર સકલ્પ બળ સાથે, તાકાત. જોર અને આરામની ભાવના રેડવાથી અને તે બાદ દર્દીને ઉંઘમાં નાંખી. તેને જે દર્દ થયું હોય તે દૂર કરવાના સૂચન આપવાથી, દર્દીને આરામ મળશે.

ફુંકોના ઉપયોગ.

દરેક રોગ ઉપર મુખ વાટે અપાના શ્વાસની અસર ઘણી સારી થાય છે તે પ્રાચીન જમાનાથી જણાયલું છે ઘણાક ધર્મગુરૂઓ, શાસ્ત્ર વેત્તાઓ, મંત્ર વાદીઓ અને પવિત્ર પુરૂષો અનેક વખતે પોતાની ઉપર શ્રધ્ધા રાખનાર મનુષ્યોને પોતાની ફુકથી અનેક લાભની ભાવના આપતાં અને તેમના દર્દ પણ દૂર કરી નાંખતાં, એટલુંજ નહિ પણ પોતાના દુસ્મનો ઉપર ફુંક મારફતે સંકલ્પ બળ મોકલી તેમનો પ્રાણ પણ હરી શકતા. કેટલાક એવા માણસો પણ જણાયલા છે કે જેઓ અમુક સંકલ્પ બળ સાથે ફુંક મારી, પોતાના દુશ્મનના આયુષ્યની હદ બાંધતા હતા, અને તે દિવસે તે દુસ્મન મરણ પામતો હતો. આવા સંકલ્પ બળવાળા હજી પણ જડી આવે છે.

હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા જાણનાર તબીબ પોતાના દર્દીની રોગ વાળી જગ્યા પર ફુંક મારીને તેનું દર્દ સાજું કરી શકે છે. કેટલીક વખત ઠંડી અને કેટલીક વખત ગરમ ફુંક મારવામાં આવે છે, જે અનુભવથી શીખી શકાય છે. દાઝેલા, વાગેલા અને

જખ્મી ભાગ ઉપર ઠંડી ફુંક અસરકારક થઇ પડે છે, અને તે બાદ તે ઉપર માર્જન ક્રિયા કરવાથી દર્દીનાં દર્દનું દુખ દૂર થાય છે.

દાંત અને દાઢ દુખવાના ભાગો ઉપર તેમજ કાનના ચસકા વખતે ગરમ ફુંક મારી, તે જગ્યા પર ફુંક માર્જન આપવાથી દર્દી સાજો થાય છે.

ફુંક મારતી વખતે ઘણાક તબીબો દર્દવાળા ભાગ અને મ્હોં વચ્ચે બે ત્રણ ગડી વાળેલો રૂમાલ મુકે છે અને તે ઉપર ફુંક મારે છે.

દરેક દર્દીને પ્રયોગને અંતે જગાડયા પછી તેને થોડાક દિર્ઘ શ્વાસ નાસિકામાંથી અંદર લઇને ધીમે ધીમે પાછા કાઢવા જણાવવું.

દરેક પ્રયોગ કરતા કોઇ પણ તબીબે પંદર મિનિટથી વધુ વખત લેવો નહિ.

તબીબ-વિધાયકે કેવી રીતે બોલવું?

તબીબ વિધાયકે પોતાના દર્દીને સૂચન આપવાનું કામ દરેક પળે કરવાનું હોવાથી એ સૂચનો કેવા પ્રકારે આપવા તે જાણવાની જરૂર પહેલી છે. તેણે દરેક સૂચન મક્કમ સ્વરે, અને બને ત્યાં સુધી "હા" કારમાં નિશ્ચાયાત્માક આપવા જોઇએ—જેમકે અમુક રોગ દૂર થાય છે—તમારામાં શક્તિ આવે છે—તમારામાં મોટી તાકાત આવી છે—તમારા માથાનો દુખાવો દૂર થયો છે—વિગેરે.

વળી વિધાયક—તબીબે જે સૂચન આપવાની જરૂર પડે તે સૂચન આપતાં મોટેથી અને ઘાંટા પાડીને બોલવાની જરૂર નથી. તેણે ધીમે ધીમે પણ નિશ્ચયાત્મક શબ્દોમાં દરેક શબ્દ બોલવો જોઇએ, અને તેમાં પ્રેમ અને માયાળુપણાનો ધ્વનિ હોવો જોઇએ.

રોગીની ઇંદ્રિયો ઉશ્કેરાય એવા સૂચન કોઈ પણ તબીબ–વિધાયકે–દર્દીને આપવા જોઇએ નહિ.

પોતાનો પોતેજ વૈદ.

જ્યારે વિધાયક–તબીબને–જેને **સંધાયક** પણ કહે છે તે–પોતાને કોઈ દર્દ થાય ત્યારે નીચલી ક્રિયા કરશે તો, તે પોતાના દર્દને સાજુ કરી શકશે:—

સ્વસૂચન શું છે તે તો **સંધાયક** અત્યાર અગાઉ શીખી ચૂકયો હશેજ. એ સ્વસૂચનનો પ્રયોગ તેણે પોતાની ઉપર પોતે કરવાનો છે.

તેણે કોઈ દર્દ થયું હોય ત્યારે પોતાના બાહ્ય મન મારફતે અંતર મનને સૂતી વખતે એવા સૂચન આપવા કે **"મારૂં દર્દ દૂર થયું છે-મને કોઈ દર્દ નથી."** આવા પ્રકારના સૂચન આપવાથી સવારે જાગૃત થતાં દર્દ દૂર થઇ જાય છે અથવા તેમાં મોટો ઘટાડો થયો હોય છે.

ઉપર પ્રમાણેના સૂચન જાગૃત અવસ્થામાં પણ અપાય છે: હાલતાં, ચાલતાં, અને ખાતાં, પીતાં, કે બીજાની સાથે વાતચીત કરતાં પણ એવા પ્રકારના સૂચન પોતાને આપી શકાય કે: **"મારી તંદુરસ્તી ઉત્તમ છે-મને કોઇ દર્દ નથી. હું સંપૂર્ણ આરોગ્યવાન છું. જો મારામાં કંઈ દર્દ હશે તો તે આજે દૂર થશે."** જે વખતે તે સૂવા જાય ત્યારે પણ ઉપર પ્રમાણેના સૂચન પોતાના અંતર મનને આપી શકાય, અને તે ઉપરાંત અંતર મનને કહી શકાય કે: **"કાલે સવારે હું બીછાનામાં જાગૃત થઇશ તે વખતે મારૂં સઘળું દર્દ દૂર થયું હશે–હું સંપૂર્ણ સારો થયો હોઇશ- મારી તંદુરસ્તી ઉત્તમ પ્રકારની થાય છે."** ઉપર પ્રમાણેના સૂચન સંધાયક જ્યારે પણ પોતાને આપશે ત્યારે દરરોજ તેને મોટો લાભ થશે અને તેના દર્દમાં મોટો ઘટાડો થયો હશેજ.

દિવસના વખતે બે ત્રણ વખત લાંબા સૂઇ, આંખ મીંચીને ઉપર પ્રમાણેના સૂચન અંતર મનને આપવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

સ્વસૂચનથી નિદ્રા.

કોઈ પણ વાંચક નીચેના પ્રયોગો કરી શકશે:—

જ્યારે તમને કોઈ દર્દ થયું હોય ત્યારે એક એકાંત ઓરડામાં જઇ પદ્માસને બેસો.

બાદ તમારા શરીરને સંપૂર્ણ શિથિલ બનાવો.

હવે તમારી નાસિકા ઉપર તમારા ચક્ષુની દ્રષ્ટિ સ્થાપો અને એવી ભાવના ભાવો કે **"મારા શરીરમાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રવેશ કરે છે·મારા સઘળા દુખ દર્દ-દૂર થાય છે મારામાં અપૂર્વ શક્તિનો સંચાર થાય છે.-હું આરોગ્યની મૂર્તી છું-હું જે માંગું છું તે મને મળે છે."**

હવે તમને નિદ્રા આવશે અને જ્યારે તમે જાગશો ત્યારે સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હશો.

તાળવાનો ઉપયોગ.

એક બહુ સહેલી રીતથી પણ દરેક દર્દ પર વિજય મેળવાય છે.

તમે પદ્માસને અથવા સિદ્ધાસને એક એકાંત જગ્યામાં બીરાજો.

બાદ તમારી જીભ ઉંચી કરી તમારા તાળવા સાથે રહે એ રીતે તે વાળો. એ પછી આંખો બંધ કરી, તમારી ભ્રકુટીની વચ્ચે તમે પ્રકાશનું એક બીંદુ કલ્પો.

એ બીંદુમાંથી સંપૂર્ણ સુખ—તંદુરસ્તી તમને મળ્યા કરે છે એવી ભાવના ભાવો.

થોડા વખતનાં તમે નિદ્રાધિન થશો અને નિદ્રા દરમિયાન આનંદના પ્રવાહ તમારામાં વહેતા અનુભવશો.

જ્યારે તમે જાગૃત થશો ત્યારે તમે સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત થયા હશો.

કાગળ મારફતે દર્દીને સાજો કરવાનો પ્રયોગ.

દૂર વસતા અથવા આપણી પાસે નહિ આવી શકતા દર્દીના દર્દ માટે કાગળ મોકલીને અને પાસે આવેલા દર્દીને પાણી પીવડાવીને અને ખાંડની ગોળીઓ ખવડાવીને તેના દર્દ સારા કરી શકાય છે.

એ રીતિઓ નીચે પ્રમાણે છે:—

એક નવું બ્લોટીંગ પેપર અથવા એક નવો સાદો સફેદ કાગળ લો. તેનું કદ એક પોસ્ટ કાર્ડ જેટલું રાખો.

હવે તેની બે બાજુ પર પાણીના થોડાં ટીપાં નાંખો.

તમારા બે હાથ સારી રીતે ઘસીને ગરમ કરો.

બાદ પેલો કાગળ તમારા બે હાથની વચ્ચે રાખો અને સંકલ્પ બળથી આરોગ્યના અને જે દર્દ થયું હોય તે દર્દને દૂર કરવાના સંકલ્પ તેમાં પ્રેરો. આ રીતે બે ચાર મિનિટ એકાગ્ર ચિત્તે કરો.

એજ રીતે એક બીજો કાગળ તૈયાર કરો.

પછી બંને કાગળોને તમારી ગરમ હાથેલીઓ વચ્ચે રાખી પાછા તેમાં અગાઉ માફકના સંકલ્પ પ્રેરો.

હવે એ કાગળો બીડીને માણસ મારફતે અથવા ટપાલમાં તમારા દર્દીને મોકલી આપો, અને જે ભાગ પર દર્દ થતું હોય તે ભાગ પર મુકી રાખવા જણાવો.

તેનું દર્દ—તે જુનું અથવા થોડા દિવસનું હશે તે પ્રમાણમાં-દૂર થશે. જો દર્દીને કોઈ જખમ અથવા ફોલ્લા થયા હોય તો તે ભાગ પર સુતરાઉ કપડાનો કકડો રાખી ઉપરની રીતે તૈયાર કરેલા કાગળો મુકવાથી તેને આરામ મળશે.

ઉપર જણાવેલા કાગળ દર્દીએ પોતેજ હાથમાં લઇ તેનો

ઉપયોગ કરવો જોઇએ. જો બીજો માણસ તેને અડકશે તો તેના વિચાર કિરણોની અસર તેના પર થશે અને કાગળની શક્તિમાં ઘટાડો થશે.

ઉપર પ્રમાણે સુતરાઉ કપડામાં સંકલ્પ બળથી આપણા બળનો સંચાર કરીને તે દર્દીને પહેરાવતાં, તેનું દર્દ દૂર થશે.

પાણીથી દર્દ વશ કરવાનો ઉપાય.

જેમ કાગળ અને વસ્ત્રથી દર્દીને સારો કરી શકાય છે, તેમ તેને સંકલ્પ બળથી તૈયાર કરેલુ પાણી મોકલવાથી અને પીવાડવાથી, મોટો ફાયદો કરી શકાય છે.

તાવ અને માથાના દુખાવા વખતે અને શરીરમાં નબળાઇ જણાય તે વખતે એવું પાણી આપવાથી એ સઘળા દર્દો નાશ પામે છે.

એ માટે કાચના બાંબા પ્હોલા મ્હોંના એક ગ્લાસમાં, સ્વચ્છ, ગાળેલું અને બને તો નદિનું પાણી લો.

એ કાચના પ્યાલાને ટોચ સુધી પાણીથી ભરો અને તે ગ્લાસ ડાબા હાથમાં પકડો. તમારા બે હાથ, એ અગાઉ, હાથેલીઓ ઘસીને ગરમ બનાવો.

હવે તમારી જમણી હાથેલી પોલી કરી, પ્યાલાને મથાળે તમારી આંગળીઓ આવે એ રીતે પાણી ઉપર ધરો.

પાણીને તમારા આંગળા અડકે નહિ તેની સંભાળ રાખો. હવે તમારી આંખો, પોલી ધરેલી હાથેલી અને પાણી તરફ રાખી, આંખ માંથી અને હાથના આંગળાંમાંથી તંદુરસ્તીના કિરણ પેલા પાણીમાં પસાર થાય છે એવી પ્રેરણા તમે સંકલ્પ બળથી પ્રેરો.

આ રીતે પાંચ મિનિટ કરવાથી, પેલા પાણીમાં તંદુરસ્તી અને આરોગ્યના વિચાર કિરણોનો સંચાર થશે.

આ પાણીમાંથી એક એક ચમચો દર કલાકે દર્દીને આપવાથી તેને મોટો આરામ થશે.

ચાર દિવસ બાદ એવું પાણી ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવું. આવી રીતે તૈયાર કરેલા પાણીના સ્વાદમાં મોટો ફેર થાય છે.

ખાંડથી દર્દ સારા કરવાનો ઉપાય.

પાણી મારફતે દર્દીને બહુ જલદી ફાયદો થાય છે, પણ પાણી મોકલવાનું કામ કેટલીક વખત અગવડ ભર્યું થઇ પડતું હોવાથી, તેને બદલે ખાંડની ગોળીઓ તૈયાર કરવામાં આવે છે જે દર્દી પર મોકલી આપતાં, તેને ફાયદો થાય છે.

એ માટે સ્વચ્છ ખાંડની અથવા ગોળની ગોળીઓ, ચણા ચણા જેવડી, તૈયાર કરવી અને તે ઉપર રુપેરી વરખ લગાડવા.

તે પછી જે રીતે કાગળ અને પાણી ઉપર સંકલ્પ બળની પ્રેરણા કરવામાં આવી હતી તેજ રીતે તેમાં પણ સંકલ્પ બળથી આરોગ્યની પ્રેરણા પ્રેરવી.

બાદ એ ગોળીઓ દર્દી પર મોકલી આપવી અને દર બે બે કલાકે પાણી સાથે એક ગોળી ગળી જવા જણાવવું.

ઉપરની રીતે તૈયાર કરેલા કાગળથી, દુખતા અને દાઝેલા ભાગોને શાંતિ મળે છે અને પાણી પીવાથી અજીરણ નાશ પામે છે, ઝાડો સાફ આવે છે, અને ગરમ પાણીમાં આ પાણીના થોડા ટીપાં નાંખી ન્હાવાથી શરીરમાં નવો જુસ્સો ઉત્પન્ન થાય છે

ક્લોરોફોર્મની જરૂર નથી.

સને ૧૮૪૭ના વર્ષમાં હિંદુસ્થાનમાં દોકટર એસ્ડેલ અને ઇંગ્લેન્ડમાં દોકટર એલયટસન, પોતાના દર્દીઓને મોહ નિદ્રામાં

નાંખીને તેઓ પર વાઢકાપ કરતાં હતાં, એ એક ઐતિહાસિક બીના છે લગભગ એજ અરસામા ક્લોરોફોર્મ અને ઇથિરની શોધ થઇ હતી અને જે દાક્ટરો વાઢકાપના દર્દીમાં હીપ્નોટીઝમનો ઉપયોગ કરતાં હતાં, તેઓનું કામકાજ આ નવી શોધના પરિણામે પાછળ હઠયું હતું. ક્લોરોફોર્મ આપનાર તબીબને કે ડોકટરને બહુ તકલીફ લેવી પડતી નથી તેમ મહેનતમાં ઉતરવું પડતું નથી; જ્યારે હીપ્નોટીઝમની ક્રિયાથી દર્દીમાં ભર નિદ્રા ઉત્પન્ન કરનારને કેટલીક મહેનત લેવી પડે છે અને કેટલાક વખતનો પણ ભોગ આપવો પડે છે. (જો કે ક્લોરોફોર્મ યોગ્ય પ્રમાણમાં આપી ન શકાય ત્યારે દર્દીની જીવન દોરી કોઇ પણ પળે તૂટી પડવાનો ભય રહે છે.) પરિણામે હીપ્નોટીઝમની વિદ્યાને ઉત્તેજન ન મળ્યું અને સર્વત્ર ક્લોરોફોર્મનો ઉપયોગ વધી ગયો.

પણ ક્લોરો ફોર્મનો ઉપયોગ વધવાથી એ બીના ખોટી પડતી નથી કે દરેક મનુષ્યમાં જે આંતર શક્તિ છે, તે રોગની સામે થઇ તેને અટકાવે છે, અને તે શક્તિને જાગૃત કરવામાં આવતાં ઘણા રોગ પર કાબુ મેળવાય છે એટલુંજ નહિ પણ ઘણા રોગીઓના દર્દો હમેશ માટે સાજા કરી શકાય છે.

આગળના પૃષ્ઠોમાં જે અનેક બાબતો લખાઇ છે તેની કસોટી કરવામાં આવતાં તે બીનાઓની સત્યતા સાબીત થશે. તેમ થતાં એ બીના પણ સાબીત થશે કે વાઢકાપ કરવાની વખતે જો દર્દીમાં હીપ્નોટીઝમની ક્રિયાથી ભરનિદ્રા ઉત્પન્ન થાય તો, દર્દીને ક્લોરો ફોર્મથી બેભાન કર્યા વગર વાઢકાપ કરી શકાય છે.

દરેકમાં રહેલી શક્તિ.

દરેક મનુષ્યમાં દર્દ અટકાવવાની એક આંતર શક્તિ છે, જે

જાગૃત થતાં, તે દરેક દર્દની સામે થાય છે. એ શક્તિ જેમ સ્વસૂચનથી જાગૃત થાય છે, તેમ બીજાના સૂચનથી પણ પ્રકટ થાય છે.

દર્દીને જ્યારે હીપ્નોટીસ્ટ તબીબ એવો હુકમ સંભળાવે છે કે "તારૂં દર્દ નાશ પામે છે," ત્યારે તે દર્દીની એ શક્તિ તેને ટેકો આપે છે, અને તે હુકમ સ્વીકારવા દરેક પ્રયત્ન કરે છે.

આ ઉપરથી સમજાશે કે રોગનો અટકાવ કરવાની શક્તિ દરેક દર્દીમાં હોય છે, અને વિધાયક-તબીબ જે શક્તિથી દર્દીના દર્દને સાજું કરે છે, તે શક્તિ દર્દીમાં પોતાનામાં છે અને સંધાયક તો તેને માત્ર પ્રગટ કરાવે છેઃ દર્દી પોતે એ શક્તિથી અજાણ છે-તે વિષે તેને કંઇ ખબર પણ હોતી નથી-અને સંધાયક પણ તે વિષે દર્દીની ખાત્રી કરવાની શક્તિ ધરાવતો નથી, છતાં તે શક્તિ, દર્દીમાં અને દરેક મનુષ્યનાં છેજ, એમ કહેવાની ખાસ જરૂર નથી.

કર્તા અને હર્તા.

શાસ્ત્રકારો આત્માને પોતાના કર્મનો કર્તા, હર્તા અને ભોકતા કહે છે, તે સિધ્ધાંત અત્રે પણ લાગુ પડે છે. દરેક શરીરમાં રહેલા આત્મામાં અનંત શક્તિઓ છે, પણ કર્મના કારણે તે દરેક શક્તિ એવી રીતે ખીલેલી નથી કે તે પ્રત્યક્ષ દેખાય. જો એ અનંત શક્તિઓ પ્રત્યક્ષ થાય તો તે શક્તિ ધરાવનાર આત્મા જે શરીરમાં વસતો હોય, તે શરીરધારી મનુષ્ય સર્વજ્ઞજ કહેવાયઃ તેમ કદાચજ બને છે.

આત્માજ કર્તા અને હર્તા છે તે સિધ્ધાંત દરેક દર્દને પણ લાગુ પડે છે-એટલે કે મનુષ્યમાં એવી શક્તિઓ છે કે જે રોગને ઉત્પન્ન કરે છે તેમજ રોગનો નાશ પણ કરે છેઃ મનુષ્યમાં અનેક ચીજો ઉત્પન્ન કરવાની તેમજ નાશ કરવાની શક્તિઓ છેઃ મનુષ્યમાં દુખ ખમવાની તેમજ દુખનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિઓ છે. દર્દીને દુખ થાય છે અને દર્દ સાજું થતાં સુખ થાય છે એજ બીના સાબીત કરે [illegible] દર્દને શાંત કરવાની શક્તિ પણ હોવી જોઇએ.

સત્યાગ્રહિઓની શક્તિ.

અસલના વખતથી ધર્મને નામે દરેક ધર્માનુયાયી પર જુલમ થતાં આવ્યાં છે અને કોઇને જીવતા બાળી નાંખીને, કોઇને વધ સ્થભ પર જડીને, કોઇને ખીલા ઠોકીને, કોઇને જીવતા દાટીને, કોઇને ભૂખે મારીને અને કોઇને ચામડી ઉતારીને મારી નાંખવાનાં બનાવ બન્યા છે. એ જુલમથી મરણ પામેલાં સત્યાગ્રહીઓને દુખ થતું ન હતું એમ નથી. તેઓને દુખ તો થતું પણ તેઓમાં રહેલી આંતર શક્તિ દુખના પ્રસંગે સામી થતી–દુખનો વિરોધ કરતી–અને તેમને જ્વલંત અગ્નીથી, વધ સ્થંભના ખીલાથી, ભૂખથી, અથવા અનેક પ્રકારના જુલમથી થતું દુખ, દુખ રૂપે જણાતું ન હતું, પણ એ જુલમને તેઓ સુખ રૂપે માનતા.

સત્ય બીના એ છે કે દરેક મનુષ્યમાં દુખનો પ્રતિકાર કરનારી એક શક્તિ છે, જે જાગૃત થતાં તે દરેક દુખ અને ચિંતાની સામે થાય છે. એ શક્તિ, આત્માની પોતાની જાગૃતી થતાં અથવા બીજા તરફથી તેને જાગૃત કરવામાં આવતાં, પ્રકટ થાય છે. કેટલીક વખત ઘણા દુખ દાયક સમાચાર મળતાં, બીછાનામાંથી ઉઠી નહિ શકનાર માણસો, એકા એક ઉઠીને બેઠા થઇ જાય છે અને કલ્પનામાં નહિ આવે તેવા મહેનતના અને આશ્ચર્યકારક કાર્યો કરી શકે છે, તે પણ આ છુપાયેલી શક્તિનાજ પ્રતાપે.

સેંટ ઝેવીયરના મુડદાને અડકવાથી, અમુક પીરની દરગાહ પર અમુક ક્રિયા કરવાથી અને ચોક્કસ જગ્યાઓની જાત્રા કરવાથી ઘણાક દર્દી સારા થવાની જે વાતો સંભળાય છે, તે પણ દરેક દર્દીમાં રહેલી આ અનુપમ શક્તિ જાગૃત થવાના પ્રતાપે જ.

વાઢકાપ હીપ્નોટીઝમનો ઉપયોગ.

જો કોઇ સંધાયકે કોઇ પણ દર્દી પર વાઢકાપ કરવું હોય તો, ઓછામાં ઓછા એક પખવાડીયા અગાઉથી તેને કૃત્રિમ નિદ્રામાં નાખવાની તેણે શરૂઆત કરવી જોઇએ અને દિવસે દિવસે તેને વધુ નિદ્રામાં નાંખવો જોઇએ. એ માટે દરરોજ તેનામાં મોહનિદ્રા ઉત્પન્ન કરી તેને ભર ઉંઘના સૂચન આપવા જોઇએ જેથી દરરોજ તેની કૃત્રિમ નિદ્રા વધુ ઘાડી થાય અને વાઢકાપ કરવાના સમયે તે ભર ઉંઘમાં પડે . એ પખવાડીયા દરમિયાન જ્યારે જ્યારે દર્દીને તબીબ મોહનિદ્રામાં નાંખે ત્યારે તેને ટાંકણી અથવા એવી કોઇ ચીજથી ઇજા કરી તપાસ કરવી જોઇએ કે તેની નિદ્રા કેટલી ઘાડી છે અને તેના શરીરમાં કેટલી જડતા આવી છે ? એ વખતે એવા સૂચન આપવા કે ટાંકણીથી અથવા છરીથી પણ તેને કોઈ દુખ થશે નહિ, અને તે વાગવા છતાં પણ તે સંપૂર્ણ સુખી અને આનંદમાં રહેશે.

આવા સૂચન પંદર દિવસો સુધી લાગલાગટ આપવાથી, તેનું આંતરમન તબીબના કાબુમાં આવશે અને જે દિવસે વાઢકાપ કરવાની હશે તે દિવશે તેજ સૂચનોનો ઉપયોગ થતાં, તેના પર વાઢકાપ કરવાનું કામ સહેલૂ થઇ જશે. વાઢકાપ કરવાના ટેબલ ઉપર તેને સૂવાડવામાં આવે તે અગાઉજ તેને ભરઉંઘમાં નાંખીને ટેબલ ઉપર મુકવો જોઇએ.

વાઢકાપ કરતી વખતે એક મદદગાર તબીબ સાથે રાખવો કે જેથી જો કદાચ કાપ મુકતાં દર્દી જાગી ઉઠે તો તે કલોરોફોર્મ સુંઘાડી દર્દીને બેભાન કરી શકે અને વાઢકાપનું કામ અધુરૂં રહે નહિ.

વાઢકાપના દર્દીઓ પર હીપ્નોટીઝમની ક્રિયાથી ઘણી લાભ

કારક અસર થઇ શકે છે એ બીના ખરી છે છતાં,એ બીના પણ યાદ રાખવાની છે કે આવા દર્દીઓમાં બધાજ એક સરખી પ્રકૃતિના હોતા નથી. કેટલાંક દર્દીઓમા, તેમને મોહનિદ્રામાં નાંખવાથી, એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે કે જેથી તેમને વાઢકાપનું દુખ જરાપણ જણાતુ નથી, જ્યારે બીજા દર્દીઓ બેઠા થઇને અથવા સુતા સુતા, વાઢકાપના કામમાં મદદ આપે છે અને પોતાની નજરે તે ક્રિયા જુએ છે. બીજા કેટલાક માણસો વાઢકાપના નામથીજ ભડકી ઉઠે છે અને વિધાયક–તબીબ, તેઓને કૃત્રિમ નિદ્રામાં નાંખે છે તે છતાં, ક્રિયાની શરૂઆતમાં તેઓ જાગી ઉઠે છે. આવા દર્દીઓ માટેજ કલોરોફોર્મ તૈયાર રાખવાની અગત્ય છે. વાઢકાપના દર્દીઓને એક પખવાડીઆ અગાઉથી મોહનિદ્રામાં નાંખી તૈયાર કરવાની જરૂર કેટલી મોટી છે તે આ પરથી સમજાશે.

દિવ્ય દ્રષ્ટિ કેવી રીતે ખીલવવી ?

દિવ્ય દૃષ્ટિ ખીલવવી હોય ત્યારે વિધેયને વિધાયકે શરૂઆતમાં બહુ નજદિકની વાતો અને ચીજો વિષે પુછવું અને ધીરે ધીરે દૂરની બાબતો ઉપર તેની દૃષ્ટિ મોકલવાનો પ્રયત્ન કરવો. એમ ક્રમે ક્રમે તેની દૂર જોવાની દિવ્ય શક્તિ કેળવવી. તેમ કરવા માટે ઘણા પ્રયોગ કરવા પડશે અને લાંબો વખત લેવો પડશેઃ પણ તેમ કરવું જરૂરનું છે. જો ઉતાવળ કરવામાં આવશે તો વિધેય ખોટી વાતો કરશે અને તેની બુધ્ધિ બગડી જશે.

વિધેયની આંતર શક્તિને જ્યારે દૂરની ખબરો લેવા મોકલવો હોય ત્યારે તેને મોહ દ્રષ્ટિ સુધી પોંચાડ્યા પછી તેના પર સારી રીતે માર્જન કરીને તેને દિવ્ય દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થઇ છે કે નહિ તેની પરિક્ષા કરવી જે બાદ અમુક દેશમાં કે ગામમાં તેની શક્તિને જવા કહેવું: તે શહેર શોધી કાઢવામાં

તેને વખત લાગે તો તે શોધી કાઢવામાં તેને મદદ કરવી; ત્યાં જઇ અમુક ઘર કે માળો શોધી કાઢવા કહેવું; પછી તે ઘરમાં રહેનાર ચોક્કસ માણસની તપાસ કરાવવી અને તે પછી તે શું કહે છે તે તેની પાસે પુછી જોવા વિધેયને કહેવું.

આવા સમયે કેટલીક વખત તે બારણા બંધ હોવાથી અંધારાથી અને એવીજ અડચણોથી ગભરાઈ જાય છે.

એ વખતે જેવો પ્રસંગ હોય તેવી હોંસ્યારી વાપરી વિધાયકે સંકલ્પ બળથી ઇચ્છવું અને કહેવું કે " જુઓ તમારી અડચણ દૂર થાય છે–અંધારામાં પ્રકાશ થાય છે–બંધ બારણા ખુલી જાય છે–દરીયો ઓળંગવા માટે તમને દિવ્ય પાંખો પ્રાપ્ત થાય છે–અંધારામાં જોવા માટે તમને દિવ્ય ચક્ષુ આપુ છું–તમારા પગમાં અતૂલ બળ આવે છે–તમે આગળ જાઓ અને જુઓ– " એમ કહી જે શરીરના અવ્યવને દિવ્ય શક્તિ આપવી હોય તે ઉપર પોતો હાથ કરી તે સંકલ્પ રેડવો–અને માર્જન કરવા.

આ વખતે વિધેય, વિધાયકના સંપૂર્ણ કાબુમાં છે એ કારણથી જો વિધાયકના મનમાં કંઈ પણ ડગડગો હશે અથવા સંકલ્પમાં નિર્બળતા હશે તો અથવા વિધાયકના મનમાં ભય હશે તો તે સઘળી અસરો વિધેય પર થશે. એ માટે વિધાયકનો સંકલ્પ મેરૂ પર્વત જેવો મજબૂત હોવો જોઇએ, એમ ફરીથી જણાવવાની જરૂર નથી. દિવ્ય દ્રષ્ટિ વિધાયકના સંકલ્પથીજ પ્રગટ થાય છે.

રોગ અને રોગી પર દિવ્ય દ્રષ્ટિનો ઉપયોગ.

અસાધ્ય અને કષ્ટ સાધ્ય રોગો ઉપર તબીબો (અને સામાન્ય મનુષ્યો પણ) દિવ્ય દ્રષ્ટિનો ઘણી સારી રીતે ઉપયોગ કરી શકે, અને અમેરીકામાં તો તેવો ઉપયોગ કરનાર અનેક દવાખાના અને

ખાતાઓ ચાલે છે. એ માટે દિવ્ય દ્રષ્ટિ ધરાવતા કેટલાક વિષેય દરેક તબીબે પોતાની સાથે રાખવા જોઇએ અને જે રોગીના રોગની ચીકિત્સા કરવી હોય તે રોગીને પાસે રાખી, તેનો હાથ વિષેયના હાથમાં આપીને, રોગીના શરીરના જુદા જુદા અવ્યવો કઇ સ્થિતિમાં છે તેની તપાશ કરીને અથવા કરાવીને, વિષેય પાસેજ તેના ઉપાયની શોધ કરાવવી જોઇએ. વિષેય દિવ્ય દ્રષ્ટિવાળો હોવાથી અને જો તેને શારીરિક રચનાનું તેમજ ઓષધોનું જ્ઞાન હોય તો આવે વખતે તે જે માહિતી આપે છે તે અદ્દભૂત હોય છે અને તેનો ઉપયોગ કરતાં દર્દીનો કષ્ટ સાધ્ય અને અસાધ્ય રોગ સારો થઈ શકે છે. અસલના વૈદ્યોએ વાઢકાપ અને શરીર છેદન કર્યા વગર શરીર રચનાના અને ઓષધીઓના અનેક પુસ્તકો લખ્યા છે, તે તેઓનામાં ઉત્પન્ન થયેલી દિવ્ય દૃષ્ટિના પ્રતાપેજ. હાલના તબીબો પણ જો મન પર લે તો તેમ કરી શકે.

ભયનો સમય.

દિવ્ય દૃષ્ટિમાં મુકાયલો વિષેય જ્યારે થાકી ગયેલો જણાય ત્યારે અથવા જ્યાં ગયો હોય ત્યાંથી તેનો આંતર આત્મા પાછો ફરવા ના પાડે ત્યારે અથવા જ્યારે તે પોતેજ થાકી ગયો છે એમ જણાવે ત્યારે, ભયનો સમય આવી પહોંચ્યો છે એમ સમજવું. વળી જ્યારે તે એમ જણાવે કે તેની દૃષ્ટિ પ્હોંચી શકતી નથી, ત્યારે પણ તેની પાસેથી કામ લેવામાં ભય છે એમ સમજવું. તે કારણ વગર હસે, રડે, ઉલટા જવાબો આપે, ડોકું હલાવે અને બહુ ખુશીમાં આવી જાય ત્યારે પણ ભયનો સમય નજદીક છે એમ સમજવું. આ દરેક વખતે તે વિધાયકના તાબામાં નથી એ ચોક્કસ છે અને તેથી વિધાયકે તેને તરત જાગૃત કરવો જોઇએ. જ્યારે

વિધેય, વિધાયકના કાબુમાંથી ખસી જાય છે ત્યારે તે સ્થિતિને **પ્રત્યાદ્દષ્ટિ** કહે છે. એ સ્થિતિમા વિધેય આત્મ દર્શનમાં અને પરમાત્મ દર્શનમાં એટલેા બધેા તેા લીન થઇ જાય છે કે તે ત્યાંથી પાછેા ફરવા ના પાડે છે અને કેટલીક વખત તેા તેજ સ્થિતિમાં મરણુ પામવાનેા ભય રહે છે. આ સ્થિતિ પર વિધેય નહિં પહેાંચે તે માટે વિધાયકે દરેક સાવચેતી રાખવી જોઇએ. આ સ્થિતિની શરૂઆતને **સમાધિ** પણુ કહી શકાય. વિધેય પેાતે પેાતાને જાગ્રત કરવાને અશક્ત હેાવાથીજ આ સ્થિતિ ભય ભરી ગણાય. જો તે પેાતાને જાગ્રત કરવાનું જ્ઞાન ધરાવતેા હેાય તેા ચિંતાનું કાેઇ કારણુ નથી. આ સ્થિતિએા એવી છે કે જેમાં સામાન્ય અનુભવ-વાળા વિધાયકે હાથ ઘાલવેા ઉચિત નથી કેમકે કાેઇ વખત તેને પસ્તાવાનું કારણુ મળશે, જો કે વિધાયકનેા સંકલ્પ બળ જેટલેા વધુ દ્રઢ અને બળવાન હશે તેટલેા તેને વધુ જય મળશે.



પ્રકરણ ૩૩ મું.

સંધાયક—તબીબ માટે ખાસ સૂચનાઓ.

આત્માની અનંત શક્તિ વિષે અને સંકલ્પ બળ વિષે આ પુસ્તકમાં અગાઉ જે જે વિગતો સમજાવવામાં આવી છે, તેનો જે અભ્યાસ કરશે અને તે પ્રમાણે વર્તશે તે હીપ્નોટીઝમની વિદ્યામાં પ્રવીણ થયા વગર નહિ રહે. આ અનંત શકિતઓ વિષે અનેક શાસ્ત્રકારોએ, પીર પેગંબરોએ અને ધર્મ પ્રચારકોએ ઠેર ઠેર અલંકારિક ભાષામાં વર્ણનો કર્યા છે, પણ તે ગુપ્ત વિદ્યાના સાધકો શિવાય બહુજ થોડા સમજી શકે છે કેમકે તે વિષે પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન આપવું અશક્ય છે. જેમ વિજળીક બળ વિષે અને જીવન અને મરણ વિષે માત્ર બનતા બનાવોથીજ આપણે ખાત્રીથી ચોકકસ પરિણામો માની શકીએ છીએ તેમ આ શકિતઓ વિષે પણ છે. હીપ્નોટીઝમની કલા પણ આ શકિતઓમાંની એકનો ઉપયોગ છે, અને તે વિષે કોઇને શક લાવવાનું કારણ નથી.

વિજળીક બળનો ઉપયોગ હાલમાં તો દરેક ઠેકાણે થતો આપણે જોઇએ છીએ. મોટા મોટા શહેરોમાં એ બળ મારફતે ટ્રેનો અને ટ્રામો ચાલે છે, સીનેમાઓની ફીલ્મો દેખાડાય છે, રોગીઓના રોગ દૂર કરવામાં આવે છે, બત્તી, દીવા અને ચુલાઓ સળગે છે અને મોટા મોટા કારખાનાઓ પણ તેના બળથીજ ચાલે છે. એ છતાં એ

બળ શું છે તે કોઇ જોઈ શકયું નથી એ નિર્વિવાદ છે. એજ રીતે દરરોજ હજારો બાળકો જન્મે છે, હજારો મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ મરણ પામે છે, અને હજારો એવા અકસ્માતો બને છે કે જેના કારણો અને રીતિઓ આપણે જાણતાજ નથી. હીપ્નોટીઝમ પણ એક એવુંજ બળ છે કે જે કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે અને તેનું સ્વરૂપ શું છે તે આપણે જાણતા નથી. તે છતાં તેનો ઉપયોગ વિજળીક અને બીજા બળો માફક અનેક ઉત્તમ કાર્યોમાં કરી શકાય છે તે જોતાં તેનો સદ ઉપયોગ કરવો એજ આપણું કર્તવ્ય રહે છે.

ખાસ બાહોશીની જરૂર નથી.

આ પુસ્તકમાં જે અનેક પ્રયોગો વર્ણવવામાં આવ્યા છે, તે સંબંધમાં તેમજ હવે પછી જે અનેક દર્દ સારા કરવાની રીતિઓ દર્શાવવામાં આવનાર છે તે સબંધમાં એ જાણવુ અગત્યનું છે કે, એ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરવા માટે કોઇ ખાસ અસાધારણ જ્ઞાનની અને બાહોશીની જરૂર નથી. જેઓ મારા સબંધમાં આવ્યા છે, તેઓમાંના કેટલાક એમ માનતા જણાય છે કે આ શક્તિ અને જ્ઞાનનો ઉપયોગ અમુક બાહોશ માણસોજ કરી શકે, અને બીજા માણસો તેનો અમલ કરવા અશક્ત છે. પણ ખરૂં જોતાં તેમ નથી, જો કે તેમાં અપવાદ પણ છે. આ પુસ્તકમાં જે રીતિઓ અને ક્રિયાઓ દર્શાવવામાં આવી છે, તે કુદરતી નિયમોને અનુસરીને તથા અમલમાં મુકવા જેમ કોઇને ખાસ મહેનત લેવી પડતી નથી અને ખાસ જ્ઞાની થવું પડતું નથી તેમ આ વિદ્યા સંબંધમાં પણ છે— એટલે કે આ વિદ્યામાં સામાન્ય બાહોશી મેળવી અનેક જીવો ઉપર ઉપકાર કરી શકાય છે.

ડાકટરોને નુકશાન કર્તા નથી.

વળી કેટલાકો એમ માને છે કે આ વિદ્યાથી તબીબો

અને ડાકટરોને નુકશાન થવાનો અને હાલના વૈદકીય વિદ્યા જડમૂળથી ઉખડી જવાનો સંભવ રહે છે, પણ તેમ નથી. જે દવાઓ હાલના વૈદકીય જ્ઞાનથી કાર્ય સાધક સાબીત થઇ છે, તેને આ વિદ્યાથી જરા પણ ધોકો પહોંચનાર નથી. કેમકે તેની ઉપયોગીતા તો સિદ્ધ થઇ ચુકી છે. વળી જેઓ હાલની તબીબી કેળવણીમાં પારંગત થયેલા છે, તેઓની દવા, પોતાના રોગ મટાડવા માટે જેઓ લે છે, તેઓએ તેમની દવા લેવાનું બંધ કરવાની જરૂર નથી. એ તબીબોમાંના ઘણાક જણે અજાણે, પોતાના દર્દીઓને જે સૂચનો આપે છે, તેજ સાબીત કરે છે કે તેઓ પણ આ વિદ્યાની મહત્તા સમજે છે. એવા સમજુ તબીબોની સલાહ લેવામાં આવશે તો તમારી પણ ખાત્રી થશે કે જડ ઉપર ચૈતન્યની–જડ ઉપર મનની–જડ ઉપર સંકલ્પ બળની–સત્તા છે એમ તેઓ પણ સ્વીકારે છે. જો તેઓ એ બીના સ્વીકારતાં હોય તો, તેઓ હીપ્નોટીઝમની વિદ્યાને **જીવતા વશીકરણ** તરીકે સ્વીકારી તેનો ઉપયોગ પોતાના ધંધામાં સારી રીતે કરી, હાલ કરતાં પણ વધુ મોટી કમાણી કરી શકશે. છતાં જેમને એક હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે દર્દ સારા કરવાની ઇચ્છા હોય તેઓએ, ચોક્કસ બાબતો શિવાય હાલના તબીબોની ખાસ સલાહ લેવાની જરૂર નથી, કેમકે તેમ થતાં કેટલાક ઘણાક ઉલટા સુલટા વિચારોની અસર તેમના ઉપર થતાં તેમના સંકલ્પ નબળા પડશે.

હીપ્નોટીઝમથી દર્દીને નુકશાન તો નજ થાય.

તે છતાં આ પ્રસંગે એક ખાસ બીના ખુલ્લી કરવાની જરૂર છે. તમે ડાકટર હો, વૈદ હોકે હવે પછી હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે દવા વગર દર્દો સારા કરવા ઇચ્છા રાખતા હો તો, આટલું નક્કી

યાદ રાખજો કે તમારો દર્દી જો બીજા કોઇની દવા લેતો હોય ત્યારે, હીપ્નોટીઝમના પ્રયોગથી તેનું દર્દ સારું કરવા તમે મહેનત લેશો તેથી તેને કાંઇ પણ પ્રકારે નુકશાન થનાર નથી. હીપ્નોટીઝમના પ્રયોગથી, દાકટરના કાર્યને વધુ ટેકો મળશે, કેમકે, સૂચના અને સંકલ્પ બળ મારફતે પ્રેરાતા જે વિચારો, હીપ્નોટીસ્ટ, દર્દીના અંતર મન ઉપર મોકલશે તે દાકટરની દવાને મદદગાર થઇ પડશે.

તેથી ઉલટું ઘણી વખત એમ પણ બને છે કે જો દર્દીનું અંતર મન ભયભિત હશે તો હીપ્નોટીસ્ટની પ્રેરણાઓ, સૂચનો અને સંકલ્પો, દર્દી ઉપર કંઇ પણ અસર કરશે નહિ અને તેવે વખતે તબીબો અને વૈદોની દવા કંઇક ફાયદો કરશે ખરી.

મનની સતા.

એતો દરેક જણના અનુભવની બીના છે કે જ્યારે જરા પણ દર્દ થાય છે, ત્યારે ધ્યાન તે તરફજ ખેંચાય છે અને મન તેમાંજ રોકાયલું રહે છે. જરા માથું દુખતું હોય, જરા હાથ દુખતો હોય, આંગળીમાં નાની ફાંસ વાગી હોય, અથવા બહુ નાનો ફોલ્લો થયો હોય ત્યારે પણ મોટા દર્દથી પીડાતાં દર્દી માફક મન તેમાંજ રોકાઇ રહે છે અને ઘણી વખત ખાવાપીવાનું કે બીજુ કોઇ કામ કરવાનુ પણ ગમતું નથી. પણ એવા સમયે કેટલાક મજબૂત મનના માણસો એ દર્દ તરફ બેદરકાર બની શકે છે અને બીજા કામો પર ધ્યાન આપી શકે છે, એ પણ ખરૂ છે. વળી દર્દીને જોવા આવનાર મિત્રો અને સગા વહાલાઓ, જ્યારે દર્દ વધવાની વાતો અને દર્દના દુઃખ માટે દિલશોજી બતાવવાની મૂર્ખાઇ કરે છે ત્યારે દર્દીનું દર્દ વધે છે અને તેથી ઉલટી રીતે જો દર્દ ઘટવાના સૂચન આપવામાં આવે છે તો દર્દ ઘટે છે. આ પરથી એમ સાબીત થાય છે કે દર્દ, દિલગીરી અને દુઃખ ઉપર મનની સત્તા છે

અને તેને જેમ દોરવામાં આવે છે તેમ દર્દ ઘટે છે અથવા વધે છે.

જ્ઞાન તંતુના દર્દો.

ખાસ કરીને જ્ઞાન તંતુના દર્દો ઉપર હીપ્નોટીઝમના પ્રયોગો જલદી અસર કરે છે. આ વિચિત્ર જમાનામાં મનુષ્યની જરૂરી યાતો એટલી બધી તો વધી ગઇ છે કે તેને હમેશા અનેક વિચારો કરવા પડે છે અને સોસાયટીમાં પોતાનો દરજ્જો સાચવવા માટે અનેક ઉંધાં ચત્તાં કરવા પડે છે. આ જમાનાનો પરમેશ્વર ' પૈસો ' છે અને તે માટેજ દુનિયાના મોટા ભાગના મનુષ્યો અનેક માયા કપટ કરે છે. એ માયા કપટ કરવા જતા તેમને જે કાવતરાં રચવા પડે છે તે માટે તેઓને અનેક વિચાર કરવા પડે છે અને પરિણામે જ્ઞાન તતુઓ ઉપર મોટી અસર થાય છે. આ સબબેજ ઘણા દર્દીઓ જ્ઞાન તતુના દર્દથી પીડાય છે અને એ દર્દો એટલા બધા વિચિત્ર હોય છે કે તે ઉપર કોઈ દવા લાગુ પડતી નથી અને દર્દીનું દર્દ વધતુજ રહે છે. પરિણામે દર્દીનું ચિત્ત ભ્રમિત થઇ જાય છે. તેનું શરીર ઘસાઇને તેના લોહીમાં બગાડો થાય છે, તેની પાચન શક્તિ નાશ પામે છે, અને આખરે તે અશકત થઇ મરણ પામે છે. આવા દર્દીઓ માટે હીપ્નોટીઝમ મારફતે કરવામાં આવતાં ઉપચારો અને આપવામાં આવતાં સુચનો આશીર્વાદ રૂપ ઇશ્વરી બક્ષિસ થઇ પડે છે. જો દર્દી પોતેજ, પોતાને આવતા ખોટા વિચારો અને દિલગીરી ભૂલી જવાને, મંથન કરે તો, તે હીપ્નોટીસ્ટના ઉપાય કરતાં વધુ અસરકારક થઇ પડે છે. સ્ત્રીઓને તો, આવા સમયે હીસ્ટીરીયા થઇ આવે છે અને આંકડીનું જોર વધી જાય છે. આવા દર્દીને જો આનદ અને ખુશાલીના સમાચાર મળે તો અથવા પૈસા સંબંધી અથવા દિલગીરીના કારણનું દુઃખ દૂર થાય તો દર્દીની તબીયત સુધરવા માંડે છે; એથી સાબીત થાય છે કે

દર્દીએ પોતેજ. જે વખતે, કોઈ આફત આવી પડી હોય, તે વખતે તેનું દુખ ભૂલી જવા પ્રયત્નશીલ થવુ જોઇએ. તે સંબંધમાં આ પુસ્તકની શરૂઆતના પ્રકરણોમા ચિત્તની એકાગ્રતા કરનાર અને સંકલ્પ બળ વધારનાર જે ક્રિયાઓ દર્શાવી છે, તે કરવી યોગ્ય થઈ પડશે. **તેમ કરવામાં ફતેહ નહિ મળશે તો દવાઓ અને હીપ્નોટીસ્ટના પ્રયોગો નિષ્ફળ જશે.** જ્યારે ચિન્ત, ચિંતામાં અને દુખના વિચારોમા રોકાયુ હોય ત્યારે બાહોશમાં બાહોશ હીપ્નોટીસ્ટની ક્રિયાઓ દર્દી પર અસર કરી શકશે નહિં.

યાદદાસ્તની ખીલવણી.

દરેક હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે. ઉપલા કારણોથી પોતાનું સંકલ્પ બળ મજબૂત બનાવવુ જોઇએ એઅને ચિત્તની એકાગ્રતા અને આંખનુ ત્રાટક કરતા સારી રીતે જાણવું જોઇએ. તે માટે સૌથી સારી વાત એ છે કે તેણે પોતાની યાદદાસ્ત શક્તિ મોટા પ્રમાણમાં ખીલવવી અને દરેક ક્રિયા યથાર્થ અને અનુકૂળ રીતે યાદ રાખવી. એ હેતુથી કે જ્યારે પણ તેનો અમલ કરવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે તેને ગભરાવું પડે નહિ. તે ઉપરાંત તેને પોતાના દર્દી અને વિષયની યાદદાસ્ત શક્તિ ખીલવવા પણ દરેક ઉપાય યોજવો જોઇએ.

જે બાબતો સાથે આપણે ગાઢો સંબંધ ધરાવીએ છીએ, તે ઉપર આપણે બહુ થોડુ ધ્યાન આપીએ છીએ, એ તો સૌ જાણે છે. સૂરજ, ચંદ્ર. પાણી, પત્થર, ધુળ, ખોરાક વીગેરે, જેના સબંધમાં આપણે દરેક પળે આવીએ છીએ, તે વિષે આપણે કદાચજ વિચાર કરીએ છીએ, અને ઘણીક વખત તે તરફ બેદરકારજ રહીએ છીએ. પણ ઉપર જણાવેલી દરેક ચીજનો ઉપયોગ આપણી યાદદાસ્ત શક્તિ ખીલવવા માટે કરી શકાય, તેમજ બીજાને માટે પણ તેનો ઉપયોગ થઇ શકે. તે કારણથી જે કોઇને હીપ્નોટીસ્ટ

અથવા હીપ્નોટીક તમીજ થતું હોય, તેણે અત્રે તેમજ આ પુસ્તકમાં બીજે ઠેકાણે આપવામાં આવેલી જુદી જુદી ક્રિયાઓ બરાબર યાદરાખવી જોઇએ અને તે સહેલી અને સરળ દેખાય તે કારણથી તેના તરફ બેદરકારી રાખવી ન જોઇએ. વળી તે યાદ રાખવા માટે ચિત્ત એકાગ્ર કરવું પડે તે કારણથી પણ તે તરફ બેકાળજી કરવી ન જોઇએ. આથી દરેક અભ્યાસીએ જ્યારે પણ અમુક ક્રિયા નિરસ લાગે ત્યારે તેમાં રસ ઉત્પન્ન કરવા માટે આ પ્રમાણેના વિચારો એકાંતમાં કરવાં: "આ વિષય રસ ભર્યો છેજ: તેમાં આનદ આવે છે–જેમ બીજા વિદ્વાનોને તેમાં આનંદ આવતો હતો તેમ મને પણ તેમાં આનદ આવે છે. હું તેમાં જેમ જેમ વધુ રસ લઇશ તેમ તેમ મને તેનું જ્ઞાન જલદી થશે. હું તેમાં રસ લઇશજ. તેમાં મને આનદ આવશેજ." આવા વિચારો એકાંતમાં, જ્યાંસુધી રસ અને આનંદ ઉત્પન્ન થાય ત્યાંસુધી કરવા અને પરિણામે તે બાબત યાદ રહેશે.

અગત્યની બાબતો.

યાદદાસ્ત શકિત યોગ્ય રીતે ખીલવવામાં આવી હોય તોજ તેનાથી લાભ થાય છે. તે માટે તમે અગત્યની હોય તેજ બાબતો યાદ રાખો અને પરિણામે તમને લાભ અને બીજાઓને અચંબો થશે. જ્યારે તમે કોઇ ક્રિયા યાદ રાખવાનો વિચાર કરો ત્યારે તેનાં બે વિભાગ કરો (૧) અગત્યની બાબતો (૨) સામાન્ય બાબતો. આ બેમાંથી પહેલી બાબતો મનનપૂર્વક યાદ રાખો જ્યારે બીજી બાબતો પર સામાન્ય લક્ષ રાખો. તેમ કરતાં તમને તમારી નિર્ણયાત્મક શકિતનો ઉપયોગ કરવો પડશે અને તમે અગત્યની અને સામાન્ય બાબતો વચ્ચેનો ફરક સમજતા થશો.

નોંધ કરો—મનન કરો.

એ બીના તો તમે જાણતાંજ હશો કે જે બાબત માટે મોટી મહેનત કરવી પડે છે તેની છાપ યાદદાસ્ત શક્તિ ઉપર વધુ મજબૂત રીતે પડે છે, તથા જે બાબત માટે થોડી મહેનત પડે છે તેની છાપ આછી પડે છે. આથી જો અગત્યની બાબતોની લેખીત નોંધ કોઇ નોટબુકમાં કરવામાં આવે તો તે માટે જે મહેનત લેવી પડે છે તેને પરિણામે તે નોટબુકમાંની નોંધો બીજી વખત વાચવાની તક મળે યા નહિ તોપણ તેનીછાપ યાદદાસ્ત શક્તિ ઉપર મજબૂત પડશે. નોંધ લખવાના કાર્યમાં, આંખ, મગજ અને હાથની મહેનતનું સમેલન થાય છે અને તેથી યાદદાસ્ત શક્તિ ખીલે છે.

વળી થોડા વખતના અરસા બાદ જે નોંધો લખવામાં આવી હોય તે વાંચી જવાથી અને તે ઉપર મનન કરવાથી, યાદ રાખવાની બાબતો ભૂલાતી નથી અને તાજી થાય છે. જેને પારમાર્થિક જીવન ગાળવું હોય અને **વિજેતા-સફળ** હીપ્નોટીસ્ટ થવું હોય તેણે બધી બાબતો ઉપર વારવાર મનન કરી જવું અને તે બાબતો શરીરનો એક કાયમી ભાગ થઇ રહે તે રીતે તેને મન પર મજબૂત રીતે ઠસાવવી. આ રીતે યાદદાસ્ત શક્તિને એવી તો તેજ બનાવી શકાશે કે આસપાસના સામાન્ય મનુષ્યો તમારી એ શક્તિ જોઇ અજાયબ થશે.

દરરોજ થોડુંક શીખો.

આ પુસ્તકમાં આપેલી બધી ક્રિયાઓ અને અગત્યની બાબતો ન ભૂલાય તે માટે ઉપર આપેલી સૂચનાઓ ઉપરાંત એક વધુ સૂચના આપવાની રહે છે. તમે જેમ જેમ વધુ બાબતો શીખતા જશો, તેમ તેમ તમારે યાદ રાખવાની બાબતોની સંખ્યા વધતી જશે, અને તે

અગણિત પણ થશે. તેમ થતાં જેમ નવી બાબતો યાદ રહેતી જશે તેમ જૂની બાબતો ભુલાતી જશે. તેમ થવું ન જોઇએ. જ્યારે નવી બાબતો જાણી લેવામાં આવી હોય ત્યારે પાછલી બાબતો પર પણ થોડી થોડી નજર ફેરવી જવી જોઇએ અને તેની જોડાતી કડી અખંડ રહે તે રીતે તેના પર લક્ષ રાખવું જોઇએ.

એ માટે જે કરવાનું છે તે એ કે દરરોજ થોડી થોડી બાબતો મન પર ઠસાવવી અને તેમ કરતાં આગલી બાબતો ઉપર સામાન્ય લક્ષ આપતાં જવું અને ઉડતી નજર ફેરવતાં રહેવી. ધારો કે તમે દરરોજ એક નવી બાબત યાદ કરો છો. તેમ થતાં દર વરસે પોણી ચારસો બાબતોની અને વરસો બાદ હજારો બાબતોની છાપ તમારા મન ઉપર પડશે—તમને યાદ રહેશે. આ રીતેજ તમે ઘણી બાબતો યાદ રાખી શકશો.

તબીબ થવા અગાઉ.

હીપ્નોટીઝમથી અથવા મેસ્મેરીઝમથી દર્દ સારા કરવાની ઇચ્છા રાખનાર દરેકે ઉપર જણાવેલી બાબતોનુ જ્ઞાન મેળવી, તે બાદજ તબીબ તરીકે બહાર પડવુ: રોગ સારા કરવા માટે જે રીતો અગાઉ જણાવવામાં આવી છે અને હવે પછી જણાવવામાં આવનાર છે, તે રીતોનો તેણે અભ્યાસ કરવો અને તેમાં પોતાને અનુકુળ થઇ પડે એવા કાર્યસાધક ફેરફાર કરવા, કેમકે દરેક માણસને અને અભ્યાસીને અત્રે આપવામાં આવેલી રીતો **શબ્દે શબ્દ** અનુકુળ થઇ પડવી અશક્ય છે.

તેમ કરતાં તેણે પોતાને અનુકુળ થઇ પડે એ રીતે નક્કી કરવું કે પહેલાં શું કરવું અને તે બાદ અનુક્રમે બીજું શું કરવું? આ અનુક્રમ ધ્યાનમાં રાખવાથી તેનું કામ ઘણું સરલ થશે, અને

પ્રયોગ કે અખ્તરા દરમિયાન તેને ગભરાઇ જવાનું કે અટકવાનું કારણુ મળશે નહિ. જો તે તેમ નહિ કરશે તો કોઇ પ્રયોગ દરમિયાન તે અટકી પડશે અને તેની પાસે સાજા થવા માટે આવેલ દર્દીનો વિશ્વાસ તેના પર રહેશે નહિ. તેથી ઉલટી રીતે જો તે પોતાનું કામ-પોતાનો પ્રયોગ-સરળતાથી વગર અટકવે કર્યો જશે તો રોગીનો તેના પ્રત્યેનો વિશ્વાસ વધશે અને સંકલ્પ બળનો ટેકો મળતાં તેની ફ્તેહ સહેલી થશે. આ કારણથી દરેક હીપ્નોટીસ્ટે પોતાના પ્રયોગો વારવાર જુદા જુદા માણસો પર કરવા જોઇએ અને પોતાની પ્રેક્ટીસમાં ખાંચો ન પડે તે રીતે તે માટે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.



પ્રકરણ ૩૪ મું.

અનેક દર્દો માટે સહેલા અને બીન ખર્ચાલ ઉપાયો.

હીપ્નોટીઝમથી—મેસ્મેરીઝમથી અથવા આકર્ષણ વિદ્યાથી જે તબીબ રોગ સારા કરે છે તેને ગુજરાતી ભાષામાં **સંધાયક** કહે છે.

સાધનો.

દરેક સંધાયકે કોઇપણ રોગીને સાજા કરવા માટે શાંત, ગરબડાટ વગરની અને ઘણા માણસોની અવરજવર ન હોય એવી જગ્યામાં આવેલા ઓરડામાં પોતાના દર્દીને બોલાવવા જોઇએ, અને દરેક વખતે તે ઓરડામાં તે દર્દી અને તેના પોતાના શિવાય બીજું કોઈ ન હોય ત્યારે પોતાના પ્રયોગ કરવા જોઇએ. કેટલીક વખત દર્દીના સગા અથવા મિત્રને એ ઓરડામાં દાખલ કરવાની જરૂર પડે છે. તેમ કરતાં ખાસ અચકાવાની જરૂર નથી, કેમકે તેમના વિચાર બળનો ટેકો, સંકલ્પ બળને મળતાં, ઉલટું સધાયકનું કામ સહેલું થશે. પણ જો તેના વિચારો પ્રયોગનો વિરોધ કરનાર હશે તો અને સંધાયકનુ સંકલ્પ બળ મજબૂત નહિ હશે તો, પ્રયોગમાં તેની હાજરી નુકસાન કરનાર થઇ પડશે.

એ ઉપરાંત ઓરડામાં સુગંધીદાર અગરબત્તી સળગતી રાખવી

અથવા દેવતા ઉપર સરસ ધુપ કરવો, અને ઘીની એક બત્તી પણ સળગાવવી. બનતા સુધી બત્તીનો પ્રકાશ બહુ ઓછો રાખવો.

એ ઓરડામાં એક આરામ ખુરશી, લાંબા સુઇ શકાય એવી એક પઠારી અને બીજી ત્રણ ચાર સામાન્ય ખુરશીઓ રાખવી.

શરૂઆત.

શરૂઆતમાં સંધાયકે દર્દીને પોતાના ઉપર વિશ્વાસ બેસે એવી મીઠી જબાનથી, પોતાની ક્રિયા કેવી આત્મિક છે અને તેમાં આત્માની શકિતનો કેવો ઉપયોગ થાય છે તે, હીપ્નોટીઝમ કે મેસ્મેરીઝમનું નામ બોલ્યા વગર જણાવવું અને જેઓ હિમ્મત અને શ્રદ્ધા રાખે છે તેમને કેવા લાભ થાય છે તે વિષે દૃષ્ટાંતો આપી અને પોતે સાજા કરેલા દર્દીઓની વિગતો સંભળાવી તેની શ્રદ્ધા મજબૂત કરવી.

આ વખતે જો દર્દી ડામાડોળ મનનો, ભ્રમિત ચિત્તનો અને વહેમી થશે તો સંધાયકને ફતેહ મળતાં મુશ્કેલી નડશેઃ જો તેનું ચિત્ત શાંત કરી શકાય તો તેના રોગ ઉપર કાબુ મેળવવામાં મુશ્કેલી ઓછી નડશે. ભ્રમિત રોગીના મનને શાંત કરવું મૂશ્કેલ છે, પણ પ્રયાસ કરતાં ફતેહ મળવા સંભવ રહે છેઃ છતાં ભ્રમિત મન શાંત થયા વગર ફતેહ મળશે નહિ.

સંધાયકે એ બીના ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે હવે પછી આપવામાં આવનાર પ્રયોગોમાં સૂચન અને સંકલ્પના એકત્રિત બળથી શ્રદ્ધાવાન દર્દીના અંતર મનને કાબુમા લઇ તેનુ દર્દ દૂર કરવાનું છે. આ સંબંધમાં સંધાયકને આ પુસ્તકનુ દસમું અને તેરમુ પ્રકરણ ફરીથી યાદ કરી જવાની અમે ખાસ ભલામણ કરીએ છીએ. તે વાંચવાથી તેમજ તેમાં જણાવેલી રીતિઓનો ઉપયોગ કરવાથી કોઇ પણ સંધાયક નિષ્ફળ થશે નહિ.

દર્દ સાજા કરવાના પ્રયોગમાં મજબૂત સંકલ્પબળ સાથે સૂચનો આપવાથી દર્દીના મનમાં એવો વિચાર ઉત્પન્ન કરવાનો હેતુ છે કે તેનું દર્દ કમી થતું જાય છે—તે કમી થાય છે—તે વધુ કમી થાય છે અને છેવટે તે બીલકુલ દૂર થાય છે.

ઉપલો સિદ્ધાંત યાદ રાખીને સધાયકે પોતાનુ કામ શરૂ કરવું અને કેટલીક વખત નિષ્ફળતા મળે તોપણ તેથી નાસીપાસ થવું નહિ, કેમકે બીજા તબીઓ—મોટી મોટી ડીગ્રીઓ ધરાવનાર દાકતરો પણ દરેક દર્દીને ક્યારે સાજા કરી શકે છે? તેણે તો પોતાના પ્રયોગો ખંતથી કર્યા જવા એજ ઉત્તમ છે. તેણે શરૂઆતમાં વગર પૈસે દર્દીઓને સાજા કરવા મહેનત લેવી જોઇએ અને તે બાદ જો આજી-વિકાનુ બીજું કોઇ સાધન ન હોય તો, પોતાના ખર્ચ પૂરતા પૈસા લઇ, અનેક જીવોનું કલ્યાણ કરવું જોઇએ.

સધાયકે શરૂઆતમા નાના બચ્ચાંઓની ખરાબ ટેવો અને આદતો તેમજ દારૂડીયા, ગજેરી અને વ્યસનીઓના વ્યસનો છોડાવ-વાના કેસ હાથમાં લેવા અને તે બાદ બીજા પ્રયોગો ઉત્તરોત્તર હાથ ધરવા. કેટલોક વખત બાદ અનુભવ મળતાં તેને જણાશે કે આગળ વધેલો ક્ષય, નાસુર અને ચેપી રોગો શિવાયના લગભગ દરેક રોગ ઉપર તેની ક્રિયાથી કાબુ મેળવી શકાય છે, અને જે રોગો પ્રખ્યાત દાકટરો સારા કરી શકતા નથી તે પણ સાજા થાય છે.

આવા દરેક પ્રયોગની નોંધ સંધાયકે રાખવી અને જુદા જુદા દર્દમાં જુદી જુદી કઇ રીતિઓ સફળ નીવડે છે તે ધ્યાનમાં રાખી તે રીતિનો સંજોગ પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો.

સામાન્ય રીતિ.

કોઇ પણ દર્દીને સાજા કરવા માટે નીચેની રીતિ

સામાન્ય રીતે કામ લાગે છે, જો કે ખાસ કેસમાં, ખાસ રીતિનો ઉપયોગ થઇ શકે છે:—

દર્દીને આરામ ખુરશીમાં અથવા કોચ ઉપર આંખો બંધ કરી આરામથી સૂવાડવો અને તેને તે સ્થિતિમાં શાંતિથી થોડીક મિનિટ સુધી સૂવા દેવો. સંધાયકે પાસેજ બીજી ખુરશીમાં સામે બેસવું.

બાદ દર્દીની પાંપણો ઉપર હલકે હાથે સંધાયકે આંગળીઓ રાખવી અને તે બાદ કેટલીક મિનિટ સુધી શાંત બેસી રહેવું.

આમ કરવાથી દર્દીના શરીરના અવયવો શિથિલ થશે-તેનું આખુ શરીર શાંત થશે.

બાદ સંધાયકે તેને ઉંઘમા નાખવા નીચે પ્રમાણે મધુર સ્વરે અને મજબૂત સંકલ્પથી કહેવું:—

"તમારી હાલની સ્થિતિમાં જો તમે ઉંધી જશો તો તમને મોટો ફાયદો થશે- તમે-ઉંઘનોજ- માત્ર-વિચાર-કરો-જુઓ -તમને -ઉંઘનો-વિચાર-આવે છે-તમે-ઉંઘી જાઓ-તમે-એક-બે-ત્રણ-થી પચાસ સુધી મનમાં-આંકડા-ગણો અને-તમારા-શરીરના દરેક -ભાગને-જીવ વગરના-હોય-તેમ-શિથિલ-થવા-દો—"

તે પચાસ સુધીની સંખ્યા ધીમે ધીમે ગણે તે બાદ તેને નીચે પ્રમાણે કરવા કહેા.—

" હવે-તમે-મનમાં-એમ-બોલો-અને-ધારો-કે-' મને-ઉંઘ-આવે છે-મારી-આંખો-ઘેરાય-છે-મને-નિદ્રા-આવતી-જણાય છે-હું -નિદ્રામાં પડયો-છું—"

આવાં વિચારો દર્દી મનમાં કરે અને તે વિચારો ઉપર પોતાનું ચિત્ત સ્થાપે એવા સૂચન સંધાયકે આપવા.

એજ વખતે સંધાયકે નાકની દાંડીના છેડે આવેલા, બે આંખોની

વચ્ચેના ભાગ ઉપર પોતાના એક હાથનો અંગુઠો દબાવવો અને નીચે પ્રમાણે બોલવુ:—

" તમે–ઉંઘી–જાઓ–છો–તમને–ઝુંકણુ–આવે છે–તમારી–આંખોની પાંપણો–ભારી–થતી–જાય–છે–તમારી–આખો–ભારી–થાય છે–તમને–હવે–ઉંઘવાનું–બહુજ–મન–છે–તમે–હવે–જાગ્રત–રહી–શકશો–નહિ–ઉંઘો–ઉંઘો–ઉંઘો–ઉંઘો–ઉંઘી–જાઓ–ઉંઘી–જાઓ "–આવા અને ઉપર પ્રમાણેની મતલબના ઉંઘના સૂચન જ્યાં સુધી દર્દી ઉંઘી જાય ત્યાં સુધી સંધાયકે આપવા–ચાલુ આપવા અને તેને જણાવવું કે તે ઉંઘી જવા બાદ તેની તંદુરસ્તીમાં મોટો સુધારો થશે અને તે જાગશે ત્યારે તેને તે સમજાશે.

જો આ રીતિથી તે ઉંઘી ન જાય તો તેની આંગળીઓ તમારી આંગળીઓમાં પકડી તેના નખ ઉપરના ભાગ ઉપર તમારી આંગળીઓથી નરમ દબાણ કરવુ અને તે ઉંઘી જાય ત્યાં સુધી તેમ કરવાનું ચાલું રાખવું.

તે છતાં પણ જો ઉપલી રીતિથી દર્દીને નિદ્રા ન આવે તો તેની સામે ખુરશીમાં સંધાયકે બેસવુ અને દર્દીને પણ આરામથી ખુરશીમાં સામે બેસાડવો.

બાદ તમે (સંધાયક) તેને તમારી આખોમાં એકી નજરે જોવાને કહો અને તમે પણ તેની આંખો પર ત્રાટક કરો અને ઉંઘના સંકલ્પો ફેંકો. તેમ કરતાં તમે, એક–બે–ત્રણ–એમ પચાસ સુધી ગણો અને તે દર્દીને ઉંઘના વિચાર કરવા કહો. આમ તમે પચાસ સુધી ગણશો એટલે તે ઉંઘી જશે.

બાદ જે ભાગ ઉપર દર્દીને દર્દ થતું હોય અથવા દર્દ થયું હોય તે ભાગ ઉપર તમારો હાથ ધીમે ધીમે ફેરવો અને તે બીજે

છેડે લઇ જતાં ખંખેરો. બાદ એ પ્રમાણે ફરીથી હાથ ફેરવો અને ખંખેરો

તેમ કરતાં તમે બોલો કે "તમારૂ–દર્દ–ઘટે-છે–હું–દર્દ–ખેચીને–ફેંકી–દઉં છું–હું–તે–દર્દ–દૂર–કરૂં છું–જુઓ–તમારૂ–દર્દ–દૂર–થાય છે–તે જાય છે–તે–ગયુ–ગયુ–ગયું–હવે–તમે–બીલકુલ–સાજા થયા છો."

આમ દસ બાર મિનિટ કર્યા બાદ દર્દીને વિસર્જન માર્જન આપી જાગ્રત કરો. એ વેળા તેની તબીયતમા મોટો સુધારો થયો હશેજ.

દાંતના, માથાના અને કાનના દુખાવાપર તેમજ એવા બીજા સામાન્ય રોગોપર આ રીતિ ફતેહમદ નિવડશેજ.

આ પ્રયોગ વખતે એટલી બીના ધ્યાનમ રાખજો કે જે દર્દ વિષે તમને સમજ પડતી ન હોય તે દર્દપર તમારો પ્રયોગ અજમાવશો નહિ.

દર્દી ઉંઘે નહિ તો શું કરવું ?

કેટલાક પ્રસગમાં લાંબો વખત સુધી મહેનત કર્યા છતાં દર્દી ઉંઘતો નથી અને તેનુ ચિત્ત ભમતું હોવાથી સંધાયક નિષ્ફળ થાય છે. એ વખતે દર્દીને નિદ્રામા નાંખવો નકામો છે.

સધાયકે એવા સજોગોમાં ઉપરથી નીચે ઉતરતાં માર્જનો દર્દીના દર્દવાળા ભાગ ઉપર આપવાથી અને રોગી માણસની આંખો ઉપર ત્રાટક કરવાથી, તેને ફાનદો થશે.

તેજ સાથે સંકલ્પ બળથી તૈયાર કરેલુ પાણી ત્રણ ત્રણ કલાકે દવા તરીકે પીવા માટે આપવાથી, તેને ફાયદો થશે.

ઉપર જણાવેલી રીતિએ કેટલાક દિવસો સુધી પ્રયોગ કરવાથી તેનું દરેક દર્દ દૂર થશે.

ખાસ યાદ રાખવાનું છે તે એ કે મંત્રાયકે પોતે કદિ પણ નાસીપાસ થવું નહિ.

બચ્ચાંઓની ખરાબ ટેવો સુધારવાનો ઉપાય.

બચ્ચાંઓની ખરાબ આદતો સુધારવાનો એક પ્રયોગ, એક આગલા પ્રકરણમાં આપવામાં આવ્યો છે. તેનો દરેક સંધાયકે અભ્યાસ કરી અમલમાં મુકવાથી બચ્ચાંઓની ઘણીક ખરાબ ટેવો દૂર થશે.

તે ઉપરાંત બચ્ચું ઉંઘતુ હોય ત્યારે બહુજ ધીમા અવાજે તેના કાનમાં તેનાં અપલક્ષણો દૂર કરવાના સૂચનો કેટલાક દિવસો સુધી આપ્યાથી અને તે ખરાબ ટેવોના ગેરફાયદા સમજાવવાથી, થોડાક દિવસમાં તે પોતાની ખરાબ ટેવો છોડી દેશે.

બીડી, દારૂ, કોકેન, અફીણ વિગેરે છોડાવવાનો ઉપાય.

દરેક માણસમા કોઈ એક પ્રકારનું વ્યસન ઘણું ખરૂ હોય છે, અને ઘણી મહેનત કરવાં છતાં તે તે છોડી શકતો નથી એ પણ ચોકક્સ છે. આવા માણસની શ્રદ્ધા જો સંધાયક ઉપર હોય તો તેણે તેને અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણેની સામાન્ય રીતથી ઉંઘમાં નાંખવો અને તે બાદ તેને નીચે પ્રમાણેની સૂચનાઓ આપવીઃ—

" તમારી ખરાબ ટેવથી તમને બહુ દુઃખ થાય છે એ હું જાણું છું. તમારે એ ખરાબ ટેવ માટે શરમાવું જોઇએ. એ ટેવથી તમે ઘણી વખત બેભાન થઇ ગયા છો–ગટરમાં પડયા છો–ચોરી કરી છે- અને તમારા કુટુંબીઓને પણ તમે મોટું નુકશાન કર્યું છે. હવે એ આદત આજથી તમારામાંથી નાશ પામશે–તમને દારૂ–કોકેન અફીણ –જોતાં ઘૃણા ઉત્પન્ન થશે–તમે તે જોશો કે તરતજ તમને ચીતરી ચડશે–તે જોતાંજ તમને તે ઉપર તિરસ્કાર ઉપજશે."

બાદ થોડો વખત બાદ તેને નીચે પ્રમાણેના સૂચના આપોઃ—

"હું તમને જગાડીશ ત્યારે તમને અફિણ ખાવાની-કોકેન લેવાની અને દારુ પીવાની જે તલપ હશે તે તમારામાંથી હમેશ માટે દૂર થશે તેનો ઉપયોગ કરતાં તમને ઉલટી થશે, અને તે જોતાંજ તમને કંટાળો આવશે."

આ રીતની સૂચનાઓ પદરેક મિનિટ આપ્યા બાદ તેને જગાડવો અને જો એકજ દિવસમાં તેની તલપ નહિ મટી હોય તો બીજા થોડાક દિવસ તેના પર એ પ્રયોગ કરવો.

જો વ્યસનીના શરીર ઉપર, વ્યસન છોડવાથી કોઇ ખરાબ અસર થતી જણાય તો તેને ભર નિદ્રામા નાંખી તેનામાં શકિતના સકલ્પો પ્રેરવા અને તેની શકિત ખીલવવી. તેમ કરવાને દરેક સંધાયકે યાદ રાખવું.

તોતડાપણું સુધારવાનો ઉપાય.

ઘણાંક છોકરાંઓ અને મોટી ઉમ્મરના માણસો તોતડા હોય છે અને ઘણા ઉપાયો કરવા છતાં તેમની ઝબાનમાં ફેર પડતો નથી: આવા માણસો માટે હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા આશીર્વાદ સમાન છે.

એવા દર્દીને પહેલાં ભર મોહનિદ્રામાં નાંખો.

બાદ તેને સૂચના કરો કે—"હવે તમો બરાબર બોલી શકશો-તમારી જીભનું અચકવું બંધ થાય છે-અને હવે તમે ખુલાસાથી બોલી શકશો. હવે તમારી જીભમાં નવું બળ સંચાર પામે છે. હવે તોતડાપણુ નાશ પામે છે."

એ પછી એક પુસ્તક તેના હાથમાં આપો અને તે ભર નિદ્રામાં હોય તે છતાં તેની આંખો ખોલાવી તેને તે પુસ્તક વાંચવા કહો. હવે જુઓ કે તે વાંચતી વખતે તોતડાય છે કે નહિ.

જો તે તોતડાય નહિ તો સમજજો કે તેની ટેવ તેણે છોડી છે અને હવે તે તોતડાશે નહિ.

બાદ તેની આંખો બંધ કરાવી નીચે પ્રમાણે સૂચન આપોઃ—

"હવે તમારૂં તોતડાપણું દૂર થયુ છે અને ભવિષ્યમાં તમે સારી રીતે બોલી તેમજ વાંચી શકશો. ભવિષ્યમાં તમારી જીભ કદિપણ તોતડાશે નહિ."

જો પુસ્તક વાંચતી વખતે તેની જીભ તોતડાય તો ફરીથી તેને ભર નિદ્રામાં નાંખી, આગળ માફક સૂચન આપો અને જ્યાં સુધી તે તોતડાતો બંધ થાય ત્યાંસુધી તે પ્રયોગ ચાલુ રાખો.

બહેરાપણું.

જો કોઈ દર્દી બહેરો હોય તો તેને અગાઉ જણાવેલી કોઈ પણ રીતે મોહનિદ્રામાં નાંખો.

બાદ તે ભર નિદ્રામાં હોય ત્યારે તેના બહેરા કાનમાં ફુંક મારી સૂચન આપો કેઃ "તમારા કાનના બંધ પડદા ખુલ્લા થાય છેઃ તમારા કાન ખુલે છે-તમારી સાંભળવાની શકિત તમને પાછી મળે છે-હવે તમે સારી રીતે સાંભળી શકશો."

આવા પ્રકારના સૂચન કેટલાક મિનિટો સુધી આપો. બાદ તેની સાથે ધીમેથી વાત કરવા માંડો અને જુઓ કે તે સાંભળે છે કે નહિ. જો તે સાંભળતો થયો હોય તો તેને તે વખતે જગાડો અને તેને ઘેર મોકલો.

એ પ્રયોગ કેટલાક દિવસ કરવાથી તે સાજો થશે. છેવટે તેને કહો કેઃ "હવે તમને કદિ પણ બહેરાપણાનું દર્દ થશે નહિ—હવે તમારા કાન બીલકુલ ખુલ્લા થશે—હવે તમે સારી રીતે સાંભળી શકશો."

હીસ્ટીરીયા.

હીસ્ટીરીયા અને ફેફરાના દર્દીઓની સ્થિતિ ઘણીજ કઢંગી

હોય છે. તેઓ કોઇપણ વખતે એ દર્દોના ભોગ થઇ પડે છે અને કેટલીક વખત પડી જતાં તેમને ઇજા પણ થાય છે—કોઇ વખત તેઓના હાથ ભાંગે છે, કોઇ વખત તેમનો પગ ભાંગે છે-કોઇ વખત તેઓ દાઝી જાય છે અને કોઈ વખત તેમના જાનનું જોખમ થાય છે.

આવા દરેક દર્દીને ભર નિદ્રામાં નાંખી તેના અંતઃકરણ ઉપર હાથ ફેરવી, સંકલ્પ બળથી તેને શકિત આપો. તેને સારી રીતે શકિત આપવાનું કાર્ય કેટલાક દિવસો સુધી ચાલુ રાખો.

એ દરેક દિવસના પ્રયોગને અંતે તેને કહો કે: "તમારૂં દર્દ દૂર થયું છે,—હવે તમને હીસ્ટીરીયા કે ફેફરૂં આવશે નહિ અને તમારા શરીર ઉપર તમે સંપૂર્ણ કાબુ રાખી શકશો. તમારા શરીરમાં અનંત બળનો સંચાર થયો છે-હવે તમે પૂર્ણ તંદુરસ્ત થયા છો."

બાદ તેને જાગ્રત કરી તેને ઘેર મોકલો.

ગળાનો સોજો.

ગળાના સોજો જે દર્દીને થયો હોય તે દર્દીને આરામથી ખુરસીમાં સુવાડો અને સોજાવાળા ભાગ ઉપર માર્જન આપી હાથ ખંખેરી નાંખો.

બાદ તેને કહો કે: "તમારૂં દર્દ નાશ પામે છે—તમારો સોજો દૂર થાય છે—તમારૂં ગળું સાજું થયું છે—હવે તે પૂર્ણ સાજું થયું છે—હવે તમને સોજો થશે નહિ—તમારો સોજો ઉતરી ગયો છે—"

આ રીતે પા કલાક સૂચન આપો અને જરુર હોય તો બે ચાર દિવસ એ પ્રયોગ ચાલુ રાખો.

આંખનું દર્દ.

જે દર્દીની આંખો દુખતી હોય તેને ભર મોહનિદ્રામાં નાંખો. બાદ તેની દુખતી આંખો ઉપર એક પાતળો કકડો મુકી તે ઉપર ગરમ શ્વાસ ફુંકી, દર્દ દૂર થવાના સંકલ્પ ફેંકો.

બાદ તે આંખો ઉપર તમારી આંખોની દૃષ્ટિ સ્થાપી કહો કેઃ "તમારૂં દુખ દુર થાય છે—તમારી દુખતી આંખો સારી થઇ જાય છે—તેની ઝાંખ રહી નથી—તેનાથી સાફ દેખાય છે-હવે તે આંખોથી તમે સારી રીતે જોઈ શકશો. હવે તમને આખે ઝાંખ થશે નહિ. તમારી આંખો દુખશે નહિ. દરરોજ તમારી આંખોનું તેજ વધશે."

બાદ તેને નિદ્રામાંજ રાખી, તેની આંખે ઉઘાડવા કહો અને એક પુંસ્તક વાંચવા આપો.

જો તે સાફ વાંચી શકે તો તેની આંખો સાજી થયેલજ માનજો.

જો જરૂર જણાય તો એ પ્રયોગ થોડા દિવસ ચાલુ રાખજો.

બાયલાપણું.

બાયલા, બીકણુ અને શરમાળ માણસને સુધારવો હોય તો અગાઉ માફક તેને ભર નિદ્રામાં નાંખો.

બાદ તેને જ્યાં સુધી તે સુધરે નહિ ત્યાંસુધી—તેટલા દિવસો સુધી-નીચે પ્રમાણે સૂચન આપોઃ—

" તમારૂં બાયલાપણું અને શરમાળપણું દૂર થાય છે. તમારામાં હિમ્મતનો ગુણ દાખલ કરૂં છું. હવે તમો કોઇથી બીશો નહિ—કોઇથી શરમાશો નહિ—તમે તમારા દુશ્મનો સામે બહાદૂરીથી લડી શકશો. તમે બહાદૂર થશો. તમે સેંકડો મનુષ્યોની

વચ્ચે હિમ્મતથી બોલી શકશો. તમને જરા પણ બીક લાગશે નહિ."

આ પ્રકારના સૂચન ચાલુ આપતાં તે બહાદૂર થશે.

જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ.

જ્ઞાનતંતુની નબળાઇથી પીડાતા દર્દીને સાજો કરવો હોયતો તેને પહેલા ભર નિદ્રામાં નાંખો અને તે બાદ તેના મગજના છેડાથી તેની કરોડ ઉપરથી પસાર થાય તેમ બે હાથે પંદર વીસ વખત સામાન્ય માર્જન આપો.

તેમ કરતાં કહો કે: "તમારી નબળાઇ દૂર થાય છે—તમારામાં અનંત શક્તિ દાખલ થાય છે—તમે સંપૂર્ણ બાલિષ્ઠ થયા છો—તમે પૂર્ણ તંદુરસ્ત થાઓ છો—તમે હવે સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત બન્યા છો—આજથીજ તમારી નબળાઇ નાશ પામી છે–"

આ પ્રકારના સૂચન તેની નબળાઇ દૂર થાય તે દિવસ સુધી દરરોજ પંદર વીસ મિનિટ આપજો.

બાદ તેને જાગ્રત કરી તેને ઘેર જવા દેજો.

દમ.

દમથી ઘણા દર્દીઓ પીડાય છે અને તેમને જીવ જવા જેવું દુ:ખ થાય છે, એ દરેક વૈદ્ય જાણે છે. એ રોગના દર્દીઓને સામાન્ય રીતે દવા લાગુ પડતી નથી. પણ જો તેમના પર હીપ્નોટીઝમનો પ્રયોગ કરવામાં આવે તો તેમનું દર્દ દૂર થયા વગર નહિ રહે.

એ પ્રયોગ નીચે પ્રમાણે કરવો:—

દર્દીને લાંબા કોચ ઉપર ચત્તા સુવાડી ભર મોહ નિદ્રામાં નાંખો.

બાદ તેની છાતી ઉપરથી પેઢું સુધી પાંચ મિનિટ સુધી નીચે ઉતરતા સામાન્ય માર્જન કરો.

તેમ કરતાં નીચલા સૂચન બોલો:—"તમારા શરીરમાંથી શરદી દૂર થાય છે—તમારો કફ તમારા પેઢુમાંથી નીચે ઉતરી તે ઝાડા મારફતે દરરોજ નીકળી જશે–એમ દરરોજ કફ થોડો થોડો દૂર થતાં તમારી છાતી નિર્મળ–સાફ–થશે–તમે સારી રીતે શ્વાસોશ્વાસ લઇ શકશો. તમારો દમ રૂંધાશે નહિ. હવે તમારો દમ નાશ પામ્યો છે. તમે જાગ્રત થશો ત્યારે તમને સંપૂર્ણ શાંતિ થઇ હશે. હવે તમારૂં દર્દ નાશ પામ્યું છે. હવે તમે સારી રીતે દમ લઇ શકો છો."

બાદ દર્દીને ઉંધો સુવાડી, ભર નિદ્રામાંજ, પીઠ ઉપરથી નીચેના ભાગ સુધી, ઉતરતા માર્જન આપો, અને જે રીતના સૂચન છાતી ઉપરથી માર્જન કરતા આપ્યાં હતાં તે રીતના સૂચન આપો.

બાદ તેને જાગ્રત કરી જવા દો.

આ રીતે પાંચ સાત દિવસ કરવાથી અને જરૂર પડે તો વધુ દિવસો સુધી પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી દર્દીનું દર્દ બીલકુલ દૂર થશે.

જુલાબ.

બંધકોશથી પીડાતા દર્દીઓને સાફ ઝાડો આવતો નથી અને તેથી તેમને તાવ આવે છે અને માથુ પણ દુઃખે છે.

એવા દર્દીઓને સાફ દસ્ત આવે એ ઇચ્છા જોગ છે. તે માટે તેને ભર નિદ્રામાં નાંખી, તેના પેઢુપર તમારો હાથ ફેરવી નીચલા સૂચન આપો:—

"તમને દરરોજ સવારે સાફ ઝાડો આવશે અને તમારા પેટમાંથી દરેક મળ છુટા પડી નીકળી જશે."

મજબૂત સંકલ્પ સાથે આ રીતે સૂચનો આપો. બે ચાર દિવસો બાદ દર્દીને દરરોજ સાફ જુલાબ આવવા શરૂ થશે.

સાફ ઝાડો.

ઉપર જણાવેલા ઉપાયથી સાફ ઝાડો આવે છે, તેમ નીચલો પ્રયોગ પણ દર્દીને ઉંઘમાં નાંખ્યા વગર ઘણોજ ફાયદો કરે છેઃ— દર્દીને ચત્તો સુવાડો.

પહેલા તેની છાતીથી શરૂ કરી પેઢું સુધી અને તે બાદ તેની ગરદનથી તે કમર સુધી નીચે ઉતરતા માર્જન આપી, હાથ ખંખેરતા જાઓ.

આવી રીતે દશબાર માર્જન દરેક બાજુપર આપ્યા બાદ માર્જન આપવાનું બંધ કરો.

બાદ તેના પેટની નાભિ (ડુંટી)ની આસપાસ ગોળ ચકકરમાં, ઘડીયાળના **કાંટા ફરે છે તે દિશામાં,** તમારો જમણો હાથ થોડો ભાર મુકી ફેરવો.

તે પછી એ ભાગપર તમારો જમણો હાથ જોરથી ઘસો. હવે તમારો જમણો હાથ નાભિ ઉપર અને ડાબો હાથ નભિની સીધી લીટીમાં પીઠ ઉપર જરા દબાણથી રાખો; આ રીતે તે કેટલીક મિનિટો સુધી રાખો.

એ રીતે હાથ રાખ્યા બાદ, થોડીક વાર બાદ બંને હાથ ઉપાડી લો અને અગાઉ માફક છાતી પરથી તેમ પીઠ પરથી માર્જન કરો અને પેટ ઉપર હાથ ફેરવો.

તેમ કરતાં તેને કહો કે તેને દરરોજ સવારે સાફ ઝાડો આવશેજ—અને તેમ થશેજ.

અજીરણ-બદહજમી.

અજીરણ, બદ હજમી અને અપચાનું દર્દ સામાન્ય રીતે સેંકડે નેવું ટકા માણસોમાં ફેલાયલું છે. એ દર્દ હોજરીની ખામીના

સબબે તેમજ અનેક જાતના સ્વાદીષ્ટ ખોરાકો ખાવાથી અને પીણા પીવાથી થાય છે. દાક્ટરોની દવા આ દર્દ ઉપર સામાન્ય રીતે મોટી અસર કરતી નથી અને તે કારણથી એ દર્દથી પીડાતા રોગીઓ ઘણું ખરૂં દરરોજ દવાના બાટલા ખાલી કરતાં જણાયા છે.

આવા દર્દીઓ માટે હીપ્નોટીઝમનો પ્રયોગ ઇશ્વરી બક્ષિસ છે.

દર્દીને સીધો ઉભો રાખો અને તેની છાતીથી પગ સુધી અને ગરદનથી કમર સુધી નીચે ઉતરતા માર્જન થોડા વખતને અંતરે આપો, અને દરેક માર્જનને અંતે હાથ ખંખેરી નાંખો.

બાદ પેટને જમણા હાથથી જરા દબાણથી ઘસો અને "અજીરણ દૂર થશે-દૂર થાય છે-ખોરાક પચશે-" એ મતલબનાં સૂચન મજબૂત સકલ્પ સાથે બોલતા જાઓ.

આ પ્રમાણે દિવસમાં સવારે એક વખત અને રાત્રે સુતી વખત બીજી વખત કરો. દર્દીનું દર્દ કેટલાક દિવસો બાદ સદતર દૂર થશે.

દર્દીને, પ્રયોગના દિવસો દરમિયાન, હલકો ખોરાક અને ફળો ખાવાની અને ચંદ્ર સ્વરમાં સારા જથ્થામાં પાણી પીવાની રજા આપજો.

દર્દીને ભર નિદ્રામાં નાંખી ખોરાક પચવાની શકિત પ્રાપ્ત કરવાના સૂચન આપવાથી પણ આ દર્દ થોડા દિવસમાં દૂર થશે.

પેટનો દુખાવો અને ચુંક.

પેટમાં જે દર્દીને દુખાવો થઇ ચુંક આવતી હોય તેને ચત્તો કોચ ઉપર સૂવાડો.

બાદ તેની નાભિના ઉપરના ભાગથી તે પેઢુ સુધી ઉતરતા માર્જન કરો.

તે પછી તેના પેટ ઉપર ગરમ ફુંક મારો અને ધીમે હાથે પેટ દબાવો.

એ દરેક વખતે તેનું દર્દ કમી થાય છે અને છેવટે દૂર થાય છે, તે સુચવનાર સૂચન આપો.

દર્દ થોડા વખતમાં દૂર થશે.

દર્દીને ભરનિદ્રામાં નાંખીને નીચે પ્રમાણેના સૂચન આપવાથી પણ પેટનો દુખાવો દૂર થશેઃ—

"તમારૂં દુઃખ નાશ પામ્યું છે–તમારી ચુંકો બંધ પડી છે–તમારૂં પેટ નરમ બની ને સઘળો દુઃખાવો બંધ પડયો છે–હવે તે સદંતર દૂર થયો છે–હવે તમે જાગ્રત થશો ત્યારે તમને કોઇ પણ દુઃખાવો રહેશે નહિ, અને હવે પછી પેટનું દર્દ થશે નહિ."

બાદ તેને જાગ્રત કરો.

જખમનું લોહી બંધ થશે.

ઘણીક વખત ચપુ કે છરી વાગતાં તેમજ કંઇ પણ જખમ થયા વગર નાકમાંથી લોહી વહે છે અને અને તે મહા મહેનતે પણ બંધ થતું નથી. એવે વખતે દર્દીને નિદ્રામાં દાખલ કરવાનું બની શકે એમ નથી, અને તેથી તેના ઉપર જાગ્રત અવસ્થામાંજ ક્રિયા કરવી પડશે.

સંધાયકે એ સમયે દર્દીના હૃદય ઉપર પોતાનો જમણો હાથ સ્થાપવો જ્યારે બીજો હાથ નાક ઉપર મુકવો.

હવે તમે હૃદયને કોઈ મનુષ્ય સાથે વાત કરતાં હો તેમ નીચે પ્રમાણે કહો "તારા ઝડપી ધબકારાથી આ જખમમાંથી લોહી વહી જાય છે તે તારે અટકાવવાની જરૂર છેઃ તું તારા ધબકારાની ઝડપ કમી કરી નાખ. તારા ધબકારા ધીમા થાય છે–ધીમા થાય છે–હવે ધીમા–થાય–છે–હવે લોહી વહેતું અટકે છે–તે બંધ થશે–બંધ થશે–બંધ થાય છે–બંધ થયું" આમ કહેવાથી લોહી વહેતું બંધ થશેજઃ

જો એક વખતના પ્રયત્નથી લોહી વહેવાનું અટકે નહિ તો વધુ વખત કોશેશ કરો. તેમ થતાં હ્રદયના ધબકારા ઘટી જશે અને લોહી વહેતું બંધ થશે. આવા સૂચનથી નાડીના ધબકારા ચાળીસ સુધી ઘટાડી શકાય છે અને સવાસો સુધી વધારી શકાય છે.

હ્રદયના ધબકારા

જેઓને હ્રદયનો રોગ હોય અને નાડીના ધબકારા બહુ ઝડપથી થતા હોય તેઓને ઉપરની રીતે સૂચન આપવાથી મોટો ફાયદો થશે.

હાથ રહી ગયો હોય તો.

જો દર્દીનો હાથ કે પગ રહી ગયો હોય તે દર્દીને એક આરામ ખુરશીમાં સૂવાડો અને તેનો રહી ગયેલો હાથ અથવા પગ લાંબો રખાવો.

હવે તે દુખતા હાથ અથવા પગ ઉપર, ઉપરથી નીચે ઉતરતા માર્જન કરો અને માર્જનને અંતે હાથ ખંખેરી નાંખો.

તેમ કરતાં નીચે મુજબના સૂચન આપોઃ "તમારા દુઃખતા હાથનું-પગનું દુઃખ નાશ પામે છે—તમારો હાથ સારો થાય છે-હવે તમને કંઇ દુઃખ રહેશે નહિ—તમારા હાથ-પગ-માં જોર આવે છે-હવે તે તદન સારા થઈ ગયા છે—"

આ રીતના સૂચન આપો અને પાંચેક મિનિટ સુધી માર્જન સાથે તે આપો.

દર્દીને ઉંઘમાં નાંખીને પણ આ દર્દ સાજું કરી શકાશે.

મુત્રાશયનું દર્દ.

ઘણીક વખત દર્દીની ગોળી ચઢી જાય છે અને પીશાબ સારી રીતે થતો નથી અને પીશાબ કરતાં સખત દર્દ થાય છે.

આવા દર્દીને બરોબર ચત્તો સુવાડવો અને ભર મોહ નિદ્રામાં નાંખવો.

બાદ જે ભાગ ઉપર તેને દુઃખાવો થતો હોય તે ભાગ ઉપર હાથ મુકી દુઃખ ઓછા થવાના-ધીમે ધીમે દૂર થવાના-અને હમેશ માટે દુઃખાવો નાશ પામવાના સૂચન આપો.

એવા સૂચન થોડા વખત આપ્યા બાદ કહો કેઃ "તમારા મૂત્રાશયનું દર્દ હવે દૂર થયુ છે-હવે તમને દુખાવો થયા વગર પીશાબ થશે-હવે તમારા આતરડા અને કોથળી સ્વચ્છ થયા છે-આજે રાત્રે તમને સંપૂર્ણ નિરાતે ઉંઘ આવશે અને સવારે ઉઠશો ત્યારે તમારી આખી જીંદગીમાં નહિ ભોગવી હોય એવી શાન્તિમાં ઉઠશો."

એ બાદ તેને જાગ્રત કરો અને જરૂર હોય તો તે બીજે દિવસે એ ક્રિયા કરો.

દરેક સૂચન મક્કમ સંકલ્પ સાથે આપો.

એકરારી-ઉંઘનું દર્દ.

ઘણાક માણસોને રાત્રે ઉંઘ આવતી નથી અને તેમની આખી રાત એકરારીમાં પસાર થાય છે. એવા દર્દીઓને દાકટરોની દવાઓ અને ઉકાળા કંઇ પણ અસર કરતા નથી.

એ દર્દથી પીડાતા રોગીઓને સવારના પ્હોરમાં આગળ જણાવેલી રીતિએ મોહનિદ્રામાં નાંખો.

જો એક વખતમાં મોહનિદ્રાની અસર તેના પર ન થાય તો બીજી વખત-બીજે દિવસે-તેજ ક્રિયા કરો.

જ્યારે તે મોહ નિદ્રામાં પડે ત્યારે તેને આ પ્રકારના સૂચન આપોઃ આજ રાત્રે તમને સારી નિદ્રા આવશે-રાત્રે તમારી છાતીમાં ગભરામણ થશે નહિ અને તમને બીક લાગશે નહિ-તમને રફતે

રફતે ગાઢ નિદ્રા આવશે–તમારી બેકરારી દૂર થશે–તમે આખી રાત્રી ભર ઉંઘમાં પડશો–તમે સારી રીતે ઉંઘશો–હવે પછી તમને જ્યારે પણ હું કહીશ ત્યારે તરત ઉંઘી જશો– ”

આવી મતલબના સૂચન આપો અને તેની છાતીથી પેટ સુધી શાંતિના સંકલ્પ સાથે થોડો વખત માર્જન કરો.

બાદ દર્દીને થોડો વખત આરામથી ઉંઘવા દો અને તે બાદ વિસર્જન માર્જન આપી જગાડો.

સંધિવા (૧)

સધિવાના દર્દથી દર્દીના શરીરના સાંધા સખત દુખે છે અને તેના હાથનાં અને પગનાં કાડામાં તેમજ ઘુંટણમાં અને કમ્મરમાં સખત દુખાવો થાય છે.

આવા દર્દીને બંધ આંખે એક આરામ ખુરશીમાં બેસાડી, દુખતા ભાગવાળા આખા અવયવો ઉપર, નીચે જતા માર્જનો આપો, અને માર્જનને અતે હાથ ખંખેરી નાંખો.

આવી રીતે દર્દ દૂર થવાના સંકલ્પ સાથે દસેક મિનિટ માર્જન કરો.

એ રીતે દર્દીને કેટલાક દિવસ બાદ આરામ થશે.

સંધિવા (૨)

દર્દીને ખુરસીમાં બેસાડી તેના સામે બીજી ખુરસીમાં સંધાયકે બેસવું. બાદ તેની આંખ ઉપર ત્રાટક કરવું અને તેને નિદ્રામાં નાંખવો. તે બાદ તેના દરેક દુખતા સાંધા ઉપર ટુંકા માર્જન આપવા અને સકલ્પ કરી સૂચન કરવું કેઃ “તમારૂં દર્દ નાશ પામે છે–હવે તમારું દુખ નાશ પામ્યુ છે–હવે તમારા સાંધામાં જરા દુખાવો રહ્યો નથી–દરેક સાંધો તદ્દન સારો થઇ ગયો છે–તમે જાગ્રત

થશે ત્યારે તમારો દરેક સાંધો સંપૂર્ણ દુખ રહિત જોશે—હવે તમને કોઇ દુખ રહ્યું નથી—" આ રીતે પંદર મિનિટ સૂચન આપવાં. બાદ તેને જાગ્રત કરવો અને નાક વાટે લાંબો શ્વાસ લઇ તે પાછો નાક વાટે બહાર કઢાવવો. એમ ચાર વખત કરાવવું.

કેટલીક વખત દુખતા ભાગ ઉપર મથાળેથી નીચે સુધી હાથ ફેરવવાથી અને તે બાદ હાથ ખંખેરી નાંખી ફરીથી તેમ કેટલીક વખત કરવાથી દર્દ ઘટી જાય છે.

જો દર્દવાળા ભગ ઉપર સોજો હોય તો દરેક વખતે હાથ ફેરવવા બાદ ગરમ પાણીથી તે ધોઇ નાંખવા અને ફરીથી તે ફેરવવા. એમ કેટલેક વખત સુધી કરવું.

હૃદયનો દુખાવો.

છાતીના અને હૃદયના દુખાવાના દર્દીની હાલત ઘણીજ દયાજનક હોય છે. રોગીની છાતીમાં એવું તો કલતર થાય છે કે તે ચીસોચીસ પાડે છે અને હૃદયમા થતાં ધબકારા બહુ જોરથી થતાં, કોઇ પણ પળે પ્રાણ જશે એમ તેને લાગે છે.

આવા દર્દીની છાતીના ડાબા ભાગ ઉપર સંધાયકે પોતાના જમણા હાથની હથેલી મુકવી, અને કેટલીક મિનિટો સુધી નરમ દબાણથી તે દબાવવી.

તેજ વખતે સાથે સાથે તેની છાતી અને હૃદયનું દર્દ બંધ થશે એવો સંકલ્પ કરી તેને લગતા આંદોલનો મનથી તે જગ્યા પર સ્થાપવા.

બાદ કેટલીક મિનિટો બાદ, હાથ ગરમ પાણીથી ધોઇ નાંખી ઉપરથી નીચે ઉતરતા માર્જનો, દુખતા ભાગ ઉપર કરવા. અને તે ભાગ ઉપર એક ગરમ કપડું મુકી તે ઉપર ગરમ ફુંક મારવી. માર્જનો પાંચ સાત મિનિટ કરવા અને વચ્ચે વચ્ચે ફુંક મારવી—બાદ વળી માર્જનો

કરવા અને પાછી ફુંકો મારવી.

જો બની શકે તો દર્દીને ઉંઘમાં નાંખવો, અને તે બાદ તેને દિર્ઘ શ્વાસ નાક વાટે ખેંચાવવો અને તે શ્વાસ પાછો નાક વાટે ધીમે ધીમે કઢાવવો. આમ દશેક વખત કરાવો.

બાદ તેને કહો કે "હવે તમારૂં દર્દ બંધ થાય છે-હવે તમારી છાતી દુખશે નહિ-હવે તમારૂં હૃદય તંદુરસ્ત માણસના હૃદય માફક ચાલશે-હવે તમને કોઇ દર્દ થશે નહિ-શાંતિથી તમે ઉંઘશો થોડોક વખત ઉંઘો!!"

તે પછી તેને થોડા વખત આરામથી ઉંઘવા દો-જે બાદ વિસર્જન માર્જનથી જગાડો થોડાક દિવસ એ ક્રિયા ચાલુ રાખો.

છાતીનો દુખાવો.

છાતીના દર્દથી પીડાતા દર્દીને ચત્તો સુવાડો. બાદ તેને પોતાની આંખો-બંધ કરવા કહો-બંધ કરાવો.

બાદ તેની છાતી ઉપર અર્ધગોળ માર્જનો બે હાથથી કરો. એવા માર્જનો દશેક મિનિટ કરો. આ માર્જન ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ તરફ અર્ધગોળ કરવા.

આ માર્જન ગલાની નીચેથી શરૂ કરી ડાબી બાજુની છાતીની આસપાસ થઇને પેટના નાભિના ઉપરના ભાગ ઉપરથી બે હાથો પસાર કરી કરવા.

એજ વખતે સંકલ્પથી શક્તિના આંદોલનો ફેંકવા અને એવી મતલબના સૂચન કરવા કે "તમારી છાતીનું દર્દ ઓછું-થાય છે-ઓછું થયું છે-હવે.તે દુખશે નહિ-તમારી છાતી મજબૂત બની છે-હિમ્મત રાખો, તમને કોઇ દર્દ રહેશે નહિ." પછી થોડા વખત બાદ તેને જાગ્રત કરો.

કમ્મરનો દુખાવો.

કેટલીક વખત કમ્મરમાં સખત દુખાવો થાય છે અને લેપ

શિવાય બીજી દવાથી તે દુખાવો દૂર થતો નથી.

એવા દર્દીને લેપ માર્યા ઉપરાંત નીચલી રીતે આરામ થાય છે:— દર્દીને સીધો ઉભો રાખવો અથવા ઉંધો સૂવાડવો.

પછી જે જગા ઉપર દુખાવો હોય તે જગ્યા ઉપરથી છ ઇંચ દૂરથી બે હાથ લઇ છેક નીચે પગ સુધી ઉતરતા માર્જન કરવા, અને દરેક માર્જનને અંતે હાથ ખખેરવા.

એવી રીતે દસેક મિનિટ માર્જન કરવાં.

આ રીતે તેમજ દર્દવાળા ભાગ ઉપર હાથ ફેરવી તે ખખેરીને ફરીથી હાથ ફેરવવાથી પણ દર્દીને આરામ થાય છે.

વળી દર્દીને ઉંઘમાં નાંખી, દર્દ દૂર થવાના સૂચન આપવાથી પણ રેાગ સારો થાય છે.

ગળામાં સર્દી.

જે દર્દીને ગળામાં સર્દી થઇ અવાજ બેસી ગયો હોય, તેને ખુરસીપર આરામથી બેસાડો અને તમે તેની સામે બેસો અથવા ઉભા રહો.

બાદ તેના ગળાથી છાતી સુધી નીચે ઉતરતાં બે હાથે માર્જન કરો અને હાથ ખંખેરી નાંખો. તે સાથે મજબૂત સંકલ્પથી કહો કે "તમારું દર્દ દૂર થાય છે-દૂર થાય છે-તમારો અવાજ ખુલે છે જુઓ તમારા ગળામાંનો સોજો અને સર્દી જતી રહી છે."

દસેક મિનિટ માર્જન કરો. અને બને તેટલા સારા શબ્દોમાં સૂચન આપો.

દર્દીને જલદી આરામ થશે.

કાનનું કળતર.

જે દર્દીના કાનમા દુખાવો થતો હોય તે દર્દીને એવી રીતે સૂવાડો

કે તેનો કળતર વાળો કાન ઉપરના ભાગમાં આવે: પછી તે દુખતા કાનમાં ગરમ ફુક મારો.

થોડીક ફુક માર્યા બાદ તે કાનની આજુબાજુ તમારો જમણો હાથ ઉપરથી નીચે જાય એ રીતે ફેરવો અને તે બાદ તે હાથ ખંખેરી નાંખો. આમ પાંચ છ મિનિટ કરો.

બાદ નીચલા સૂચન બોલતાં બોલતાં દુખતા ભાગ પરથી જમણો હાથ ફેરવો: " તમારા કાનનો દુખાવો ઘટે છે-ઘટે છે-હવે તે દુખાવો વધુ ઘટી ગયો છે-હવે તે આગળ કરતાં વધુ ઓછો થયો છે-આખો દુખાવો દૂર થયો છે-હવે તમારું દુખ બંધ થયું છે-હવે તમને દુખાવો થશે નહિ—"

બાદ તેને થોડીક વખત સૂવા દો અને તે બાદ તેને જગાડીને તેને ઘેર મોકલો.

જરુર પડે તો આ ક્રિયા વધુ દિવસ ચાલુ રાખો.

દુખતી દાઢ (૧)

જે દર્દીની દાઢ દુખતી હોય તે દર્દીને ઉચી પીઠવાળી ખુરશીમાં તેનું માથું ઉંચું રહે તેમ બેસાડો, અને તેની આંખો બંધ કરાવો.

બાદ તમારો ડાબો હાથ તેના મસ્તક પર રાખી જમણા હાથથી દુખતા ભાગ ઉપરથી નીચે ઉતરતા માર્જન કરો.

એવા માર્જનો દશેક મિનિટ કરો, અને દુખ દૂર થવાના સંકલ્પ ફેંકો. દરેક માર્જન પૂરા થતાં હાથ ખંખેરો, અને દર્દ દૂર થઈ જાય છે તેના સૂચન આપો.

દશ મિનિટમાં દર્દ દૂર થશેજ.

દુખતી દાઢ. (૨)

દર્દીની દુખતી દાઢ ઉપર સંધાયકે પોતાનો જમણો હાથ મુકવો અને તે જગ્યા પર તે રહેવા દેવો.

થોડો વખત બાદ દાઢના ઉપરના કાન ઉપર રુમાલની ચાર ઘડી કરીને મુકો અને તે બાદ પેલો હાથ ખસેડી તે રુમાલ ઉપર મુકો, અને રુમાલની ઉપરની બાજુ ડાબો હાથ માથા ઉપર રાખી પકડી રાખો.

એમ થયા બાદ પેલા રુમાલ ઉપર, દાઢનું દર્દ દૂર થાય છે, અને થશેજ એવા દૃઢ સંકલ્પથી કેટલીક ફુંકો મારો, અને તે વખતે દાઢ ઉપર એકી નજરે જોતાં રહો.

પાંચ સાત ફુંકો જોરથી માર્યા બાદ તરતજ રુમાલ ખેંચી લ્યો અને " દર્દ દૂર થયું છે " એવા શબ્દો દૃઢતાથી બોલો.

તે વખતેજ દર્દ દૂર થશેજ.

પક્ષઘાત-લકવો—(૧)

પક્ષઘાત અથવા લકવાના દર્દીનું દર્દ બહુજ ભયંકર છે. તેમાં તેના શરીરના ચોક્કસ ભાગો વાંકા વળી જઇ, શક્તિ વગરના અને ચૈતન્ય રહિત થઇ જાય છે અને તેની ઇચ્છા છતાં પણ તે તેને હલાવી શકતો નથી અને તેનો ઉપયોગ કરી શકતો નથી. કેટલીક વખત એક તરફનું મોઢું વાકું થઇ જાય છે. અને કેટલી વખત શરીરનો એક ભાગ—જમણો અથવા ડાબો ભાગ નકામો થઇ પડે છે. કેટલાક દર્દીનું આખું શરીર પણ એ રોગનો ભોગ થઈ પડે છે અને તેને કોઈ ઠેકાણે જવુ હોય તો ઉંચકીને લઇ જવો પડે છે.

આવા દર્દીને ભર મોહ નિદ્રામાં નાખો અને નીચે પ્રમાણેના સૂચન તે ઉંઘમાં હોય ત્યારે આપો: " તમારું દર્દ આજેજ થોડી

મિનિટમાં દૂર થાય છે-તે દર્દ ખાસ દર્દ નથી પણ તમારા બાહ્ય મન ઉપર થયેલી અસરનું પરિણામ છે-જુઓ ! તમારું દર્દ તમને છોડી જાય છે-તે તમને છોડી ગયું-છોડી ગયું-તમારો પક્ષાઘાતવાળો ભાગ સંપૂર્ણ શક્તિવાળો થયો છે-ત્યાંનું લોહી ફરવા માંડયું છે-હવે તમે તમારો હાથ (પગ-મોઢું) બરોબર હલાવી શકશો (તમે બરાબર બોલી શકશો-તમારુ વાંકું મોઢુ સીધું થઇ ગયું છે-તમારા પગ તમે હલાવી શકશો-તમે ચાલી શકશો)-તમે તદ્દન સારા થઇ ચૂકયા છો."

બાદ તેને ઉંઘમાંને ઉંઘમાં આંખ ઉઘાડવા કહો અને મોંઢા પર પક્ષાઘાત હોય તો મોઢેથી બોલવા કહો-પગમાં પક્ષાઘાત હોય તો ચાલવા કહો અને હાથમાં પક્ષાઘાત હોય તો હાથ હલાવવા કહો-અને મોંઢેથી સ્પષ્ટ બોલે ત્યાં સુધી બોલાવો—સારી રીતે ચાલી શકે ત્યાં સુધી ચાલાવો. અને હાથમાં દર્દ હોય તો હાથ હલાવવાને તેને ફરજ પાડો. એ દરેક વખતે તેને "દર્દ નથી" અને "તે દૂર થયું છે" તે દર્શાવનાર મજબૂત સંકલ્પ બળના શબ્દો કહો અને છેવટે તે બીલકુલ સારું થયું છે તે જણાવો.

થોડા દિવસમાં તેનું દર્દ સારું થશેજ.

પક્ષાઘાત-લકવો-(૨)

પક્ષાઘાતનુ દર્દ ઘણું ભયંકર હોવાથી તે સંબધમાં સંઘાયકે મજબૂત મનોબળથી દરેક ક્રિયા કરવી જોઇએ.

દર્દીના શરીરના જે ભાગ લકવામાં સપડાયા હોય તે ભાગને ખુલ્લા કરી તેને ઉપરથી નીચે જતાં હાથે ખુબ ઘસવા અને એ રીતે દશેક મિનિટ કર્યા બાદ તે ભાગ ઉપર ધીમેથી લપડાક મારી ત્યાંથી દર્દ જતું રહ્યું છે, એમ દર્દીને જણાવવું.

જો પગ રહી ગયો હોય તો જાંગથી તે પગના અંગુઠા સુધી ઉપર પ્રમાણે કરવું.

બાદ તેના બરડાની કરોડ ઉપર પણ જમણે હાથે ઉપરથી નીચે જતાં હાથે ખુબ ઘસવું અને લપડાકો મારવી તેમજ દર્દ દૂર થાય છે તે દર્શાવનાર સૂચન આપવા. સંકલ્પ બળ દૃઢ રાખી સૂચન આપવા જોઇએ.

બાદ દર્દીને કહેવું કે "હવે તમારૂં દર્દ દૂર થયું છે—હવે તમે સારા થઈ ગયા છો."

એમ કહીને તેનો હાથ હલાવવો અને પગથી ચાલવા કહેવું અને જો દર્દી નહિ માને તો પણ તેનો હાથ હલાવવો અને પગથી ચલાવવો.

આમ કેટલાક દિવસ કરવાથી અને દરરોજ **વિષગર્ભ તેલ** અથવા **નારાયણ તેલ** તેના દુખતા ભાગ ઉપર પા કલાક ચોળાવવાથી દર્દીને મોટો ફાયદો થશે અને થોડાક દિવસમાં તે બીલકુલ સુધરી જશે.

ચસકા.

કેટલાક દર્દીને માથામાં, પેઢુમાં અને પાંસળામાં ચસ્કા નાંખે છે અને મસ્તકમાં હથોડા મારતાં હોય તેવા અને પેઢુમાં અને પાંસળામાં કપાઇ જતું હોય તેવા ચસ્કા મારે છે.

આવા દર્દીને ઉંઘમાં નાંખીને દર્દ સારૂ કરવું મુશ્કેલ છે, છતાં બને ત્યાં સુધી તેને મોહનિદ્રામાં નાંખી, તેનું દર્દ સારૂં કરવું.

જો તેમ નહિ બને તો નીચે પ્રમાણે કરવું:—

રોગીને ઉંચી પીંઠવાળી ખુરશીમાં તેનું માથું ટેકવી બેસાડવો અથવા તેને એવી રીતે સૂવાડવો કે તેનો દુખાવાવાળો ભાગ ઉપર રહે.

પછી સંધાયકે બંને હાથો ઘસીને ગરમ કરીને દુખતા ભાગ ઉપર થોડાક મિનિટ રાખવા. બાદ તે દુખતા ભાગ ઉપર અર્ધ ગોળાકાર માર્જન આપવા અને દરેક માર્જનને અંતે હાથ ખંખેરી નાંખવાં.

એ દરેક વખતે સધાયકે પોતાનો સંકલ્પ દ્રઢ રાખવો જોઇએ અને મજબૂત સંકલ્પથી સૂચન આપવા જોઇએ.

ચસ્કા. (૨)

દર્દીને ઉચી પીઠ વાળી ખુરશી પર બંધ આંખે બેસાડવો અને તે બાદ તેના દુખતા ભાગ તરફના કાનમાં દર્દ દૂર થવાના સંકલ્પ સાથે ગરમ ફુંક મારવી.

બાદ દુખાવાવાળા ભાગ ઉપરથી માર્જન કરવા, અને દુખ દૂર થવાના સંકલ્પ ફેંકવા.

પછી દર્દીની ગરદન ઉપર ડાબો અને કપાળ ઉપર જમણો હાથ રાખી અને પેડુમાં ચસ્કા નાંખતા હોય તો કમ્મર ઉપર ડાબો અને પેડુ ઉપર જમણો હાથ રાખી તે ભાગ દબાવવો અને દુખ દૂર થવાના સૂચન આપવા.

છેવટે કહેવું કે " તમારૂં દર્દ દૂર થયું છે ! હવે ચસ્કા નાંખશે નહિ" અને દર્દ દૂર થશેજ.

આવી રીતે બીજા કોઇ પણ દર્દને સારૂં કરી શકાય છે, અને સામાન્ય રીતે ઉપર પ્રમાણેની રીતિઓનોજ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.



પ્રકરણ ૩૫ મું.

તમે તમારા તારણહાર.*

હીપ્નોટીઝમ, મેસ્મેરીઝમ અને જીવના વશીકરણના અનેક પ્રયોગો તમે આ પુસ્તકમાં વાચ્યા પછી તમારી ખાત્રી થઈ હશે કે એ વિદ્યા સાચી છે, અને કેટલાક એ વિદ્યાને ઠગાઇ કહે છે તે વાસ્તવિક નથી. આત્માની અનંત શક્તિઓમાં એક શક્તિ એવી છે કે જેની યોગ્ય ખીલવણી કરવામાં આવે તો તેનાથી અનેક જીવો ઉપર કાબુ મેળવી શકાય છે-અનેકને વશ કરી શકાય છે-અનેક રોગો સારા થઇ શકે છે—અનેક ખરાબ ટેવ સુધરી શકે છે અને ભૂત, ભવિષ્ય, અને વર્તમાન પણ જાણી શકાય છે.

પણ આ વિદ્યાના લાભ આટલાજ નથી. જેમ આ વિદ્યાથી ધર્મ, અર્થ અને કામ સાધી શકાય છે તેમ તે મારફતે મોક્ષની પ્રાપ્ત પણ થઇ શકે છે, એ સ્વતઃ સિદ્ધ છે; પણ તે માટે યોગ્ય અને પુરતો પ્રયાસ થવો જોઇએ. એ માટે તમારે પોતાને ઓળખવા જોઇએ.

---

* આ સાથે "પારસમણિ" ના છેલ્લા કેટલાક પ્રકરણો વાંચો.

શરીરની અંદર **મન** અને **આત્મા** રહેલા છે. **"શરીર" એ કંઈ આત્મા નથી** અથવા **"મન" એ** કંઇ **તમારો કે મારો "હું" નથી. શરીરમાં મન છે એ તો સર્વે કોઇ જાણે છે,** પણ **એ મન શું છે તે કોઇ પણ તેના વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં સમજાવી શકે એમ નથી.**

પણ 'મન' પોતાને જાણી શકે છે, તેમજ 'મન' મારફતે આત્માના અસ્તિત્વની ખબર પણ પડે છે. મન ગમે તેવા વિચાર કરતું હોય તે છતાં આપણે "હું"—આત્મા—એટલું સમજે છે કે એ વિચાર તેનો પોતાનો છે અને તેની ઉત્પત્તિ પણ તેનેજ આભારી છે.

આવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન **થાય છે ત્યારે આપણે એમ કહીયે છીએ કે દરેક જણ પોતે પોતાને જાણી શકે છે—આત્મા પોતે પોતાનેજ જાણે છે. પણ તેજ વખતે એ પ્રશ્ન જન્મ પામે છે કે "મન પોતે"—એટલે શું અને 'પોતાને' એટલે શું?**

જ્યારે કોઇ એમ કહે છે કે **"હું વિચાર કરૂં છું" ત્યારે "હું" અને "હું"નો વિચાર એ બન્ને આપણા મનનો જ્ઞાતા અને જ્ઞેયના સંબંધ ધરાવનાર સ્વરૂપો છે. આ જ્ઞાતા તે અંતરાત્મા અને જ્ઞેય બાહ્ય આત્મા.**

એ **બાહ્ય આત્મામાં** અગાઉ જેને **'પોતે'**-કહેવામાં આવ્યું છે તે સમાયા છે: પણ તે સાથે એમ પણ કહેવું જોઇએ કે આપણે જેને **'પોતે'** અને **'પોતાનું"** કહીયે છીએ તે બે વચ્ચે કોઇ મર્યાદા બાંધવી મુસ્કેલ છે. આપણે, આપણા ધન, સંતાન, મીલકતો, માલ અને કીર્તિને આપણા **'પોતાના'** ગણીએ છીએ અને તેને આપણા શરીર જેટલા પ્રિય ગણીએ છીએ, એટ-

કુંજ નહિ પણ શરીરના સુખદુ:ખથી જે વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે, તે વૃત્તિઓ ઉપર જણાવેલા ધન, સંતાન, મીલકતો, માલ અને કીર્તિ વિગેરેના સંપર્કથી પણ આપણામાં ઉત્પન્ન થાય છે.

પણ તે છતાં જેમ શરીર આપણું પોતાનું નથી તેમ એ ધન, સંતાન, માલ, મીલકત અને કીર્તિ પણ આપણા અંગ નથી–તેનુ ભાન પણ આપણને થાય છે અને એ **"આપણે"** અને **"આપણું હું"** એમ સમજે છે કે **"આપણું હુ"** શરીરરૂપી પિંજરમાં સપડાયલા પક્ષી જેવુ છે.

આવી રીતે "હુ" અને 'હુ' એ 'પોતાની તરીકે માનેલી વસ્તુઓ'—ધન, ધાન્ય સંતાન, કીર્તિ વગેરે—વચ્ચે એવો તો ગાઢો સંબંધ છે કે આપણી 'પોતાની" માનેલી વસ્તુને—આપણે પોતાને-હુંને-જેમ ચહાતા હોઇએ તેમ ચાહીએ છીએ—એટલે કે બાહ્ય આત્મા પોતે જેને પોતાના તરીકે માને છે, તેને 'પોતાનું કહે છે—માને છે અને મનાવે છે, જો કે તે પોતાનુ નથી એમ પણ તે આત્મિક દ્રષ્ટિથી જોઇ શકે છે.

એ દ્રષ્ટિથી જોનાર તે અંતરાત્મા અથવા ખરૂં 'હુ" છે, જે મન, મનના વિચારો, ધન, દોલત, મીલકત, કીર્તિ વિગેરેથી જુદો છે–શુદ્ધ, નિત્ય અને સર્વેનો જાણનાર છે, અને જો કે મનના વિચારો અને શરીરના અણુઓ પળેપળે બદલાય છે તે છતાં તે પોતે તો બધાથી જુદોજ અને અમર રહે છે, અને પોતાની અનંત શક્તિઓનો શરીર મારફતે ઉપયોગ કરી, પોતાનું અસ્તિત્વ સિદ્ધ કરે છે.

એ **અંતર આત્મા—એ** "હુ" જ્યારે જાગ્રત થાય છે ત્યારે કોઇપણ **વસ્તુ** અસાધ્ય જણાતી નથી. તે સર્વત્ર પોતાની

શક્તિનું સામ્રાજ્ય જુએ છે, અને મનરૂપી તેમજ જડ જગતની સર્વ વસ્તુઓ તેના પોતામય છે એટલુંજ નહિ પણ તે સર્વ ઉપર તેની સત્તા છે, તે તે સાબીત કરે છે.

દુનિયાના દરેક પ્રકારના જીવોમાં પ્રાણી, પશુ, વનસ્પતિ, દેવો અને નરકના જીવોમાં—મનુષ્યનો જીવ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. તે દરેક મનુષ્યે સમજવું જોઇએ અને દરેક હીપ્નોટીસ્ટ પણ મનુષ્ય હોવાથી તેણે તો તે આવશ્ય સમજવું જોઇએ, કેમકે તે જ્યારે બીજાના મન પર કાબુ રાખવાનો દાવો કરે છે ત્યારે તેણે પોતાની ઉપર સ્વામિત્વ પ્રાપ્ત કરવાનું જ્ઞાન પ્રથમ પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ.

આ પ્રસંગે મનુષ્યનો જીવાત્મા, સર્વ જીવોમાં શ્રેષ્ટ કેવી રીતે છે તે, સમજવાની જરૂર છે.

હલકી કોટીના જીવો તરફ લક્ષ કરો અને તમને જણાશે કે તેઓને પોતાના "હું" નું જ્ઞાન વાસ્તવિકપણે હોતું નથીઃ તેમને બાહ્ય દુનિયાનું અને પોતાની લાગણીઓ અને ઇચ્છાઓનું ભાન હોય છે ખરૂં, પણ પોતે એ બધાથી જુદા છે, તે વિષે તેમને કંઇ પણ જ્ઞાન હોતું નથી અને તેથીજ તેઓ માત્ર ખાવામાં—પીવામાં—અને ઇંદ્રિયોની તૃપ્તિમાંજ પોતાના જીવનનું સાર્થક થતું માને છે.

મનુષ્ય સમુહમાં પણ એવા કેટલાક હલકી કોટીના મનુષ્યો છે કે જેઓ આ પ્રકારના જીવો જેવા હોય છે અને જેમને આપણે "ઢોર" કે "મૂર્ખ," કે "અજ્ઞાની," વિગેરે શબ્દોથી સંબોધીએ છીએ.

તેઓમાંના કેટલાક, ધન, ધાન્ય થોડીક સત્તા બીજાઓ ઉપર કંઇક સ્વામિત્વ, અને પોતાના શરીરને સુખ મળે તેમાંજ પોતાના "હું" નું સાર્થક થતું માને છે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ શરીરને અને પોતાના 'હું' ને જુદા માનતા નથી. તેઓમાં વિચાર કરવાની

શકિત હોય છે ખરી પણ તેઓ પોતાના વિચારો અને આકાંક્ષાઓની તૃપ્તિમાંજ પોતાના " હું " નુ અને પોતાના શરીરનું-કલ્યાણ થતું માની લઇ શરીરનેજ " હું " માની લે છે.

પણ દરેક જીવનો અને મનુષ્યનો, રફતે રફતે વિકાસ થતો જાય છે અને તેમ થતાં તેનું ' હું ' પણ વિકાસ પામે છે. **તેને વખત જતાં ખ્યાલ આવે છે કે તેનામાં મન છે, તેનામાં અકકલ છે, અને તેને ઉંચે માર્ગે દોરનાર કોઇ તત્વ, તેનાં પોતાનામાં છે, જે તેને સર્વ બાબતોમાં સલાહ આપી, આગળ વધારે છે અથવા પાછળ હઠાવે છે.**

જ્યારે તેને આ ખ્યાલ આવે છે ત્યારે તે પોતાના શરીરને પોતાનુ માનતો નથી—બાહ્ય ચીજોને પોતાની માનતો નથી—અને પોતાના "હુ"ને જોવાને તે પરિશ્રમ કરવા લલચાય છે. તેવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થતાં તે દુનિયામાં છતાં, પોતાને દુનિયા બહાર ગણે છે, અને સંસારમાં રહયો હોવાથી જો કે તેને અમુક વ્યવહારિક ફરજો બજાવવી પડે છે તે છતાં તે તેમાં બહુ રસ લેતો નથી, અને ફરજો રસપૂર્વક બજાવતો નથી.

અત્યાર સુધી તે નિરાશામાં પડયો હોય છેઃ પણ કાળ જતાં તેને ખ્યાલ આવે છે કે તેને નિરાશ થવાનું કોઇ કારણ નથી—અને તેનામાં ઉત્સાહ જાગ્રત થતાં, કોઈ છુપી શકિત તેને કહે છે કે **"તું તને પોતાને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કર. તેમ કરશે તો તને તારી અગાધ શક્તિનો ખ્યાલ આવશે."**

હવે તેને સત્તા મેળવવાનું—પોતાના પર વિજયી થવાનું—મન થાય છે-તે માટે તે ફાંફા મારે છે—અને જે કંઇ તેના માર્ગમાં

આવે તેના પર સત્તા મેળવવા વિચાર કરે છે. તેમ કરતાં તેની સ્થિતિ કેટલીક વખત ડામાડોળ બને છે અને બીજાઓ પર સત્તા મેળવવામાં પોતાની મહત્તા છે અને તેમાંજ પોતાના "હું" ની તેને પ્રાપ્તિ થશે એમ તે માની લે છે.

તે અનેક રીતની સત્તાઓ અને સામર્થ્યનો સ્વામી થાય છે—હીપ્નોટીસ્ટ પણ બને છે અને બીજાઓ ઉપર સ્વામીત્વ મેળવવા, તેમના મન પર પોતાનો કાબુ સ્થાપે છે તે ફુલાઈ જાય છે અને અનેકનો સ્વામી પોતાનો સ્વામી નથી તે તે જોઈ શકતો નથી.

આથીજ દરેક હીપ્નોટીસ્ટે, બીજાઓ ઉપર કાબુ મેળવ્યો હોય તેથી ફુલાઈ જવાનું નથી. તેણે પોતાનું સ્વામીત્વ પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ અને તેમાંજ તેના અસ્તીત્વનું સાર્થક છે.

આ માટે આ પુસ્તકના ત્રીજા પ્રકરણથી સાતમા પ્રકરણ સુધીમાં જે ક્રિયાઓ ફતેહમંદ હીપ્નોટીસ્ટ થવા માટે બનાવવામાં આવી છે, તે દરેક ક્રિયામાં તમારે પારંગત થવાની જરુર છે, અને અવશ્ય કરીને સાતમા પ્રકરણમાં જણાવેલી ક્રિયા કરી પ્રાણ આકર્ષણ કરતાં શીખવું જોઇએ.

એ ક્રિયામાં સારી રીતે પોતાને જોડયા પછી તમારે એ પ્રાણ આકર્ષણની ક્રિયા બને તેટલો લાંબો વખત સુધી કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા પ્રયાસ કરવો અને તે બાદ નીચે પ્રમાણેની ક્રિયા કરવી.

એકાંત ક્રિયા.

મનુષ્યો અને અન્ય પ્રાણીઓથી દૂર, શહેરી જીવનની ધમાધમથી આઘે, કોઇ એકાંત શાંતિવાળું સ્થાન શોધી કાઢવું, અને

જો કે દુનિયામાં એવું એક પણ સ્થાન નથી કે જે જીવોથી ખાલી હોય, તોપણ, એવું સ્થાન શોધવું કે જ્યાં કોઇ પણ પ્રાણી તમારા કાર્યમાં ખલલ કરી ન શકે—કોઇપણ પ્રકારે શાંતિનો ભંગ થાય નહિ અને મોહ અને માયાના તેમજ રાગ અને દ્વેષના વ્યાપારોથી મન અલગ રહી શકે.

હવે તમે પ્રાણ આકર્ષણ કરવાનું શીખ્યા છો. તમારે ઉપર જણાવેલા સ્થાનમાં જઇને રહેવુ અને ત્યાં થોડા દહાડા ઉત્તમ પ્રકારે પ્રાણ આકર્ષણની ક્રિયા કરવી.

એ વખતે શરીરને શાત અને થિર બનાવવાનું ઉત્તમ જ્ઞાન તમને પ્રાપ્ત થશે. તમે ત્યાં કલાકો સુધી પ્રાણ આકર્ષણ કરવાનુ કામ ચાલુ રાખો.

આ સઘળો વખત તમારે તમારૂ સંકલ્પ બળ પણ અગાઉના પ્રકરણોમાં બતાવેલી રીતિએ વધાર્યા જવુ અને મનને એવું મજબૂત બનાવવું કે શરીરની ઇંદ્રિયોપર સ્વામિત્વ પ્રાપ્ત કરતાં જરા પણ દુઃખ ન થાય.

એ માટે તમારે પદ્માસન અથવા સિદ્ધાસન સ્થાપી બેશી તમારી નાસિકાપર ત્રાટક કરી, શરીરના હૃદયના પ્રદેશમાં અને નાભિના પાછળના સૂર્ય ચક્રના પ્રદેશમાં જોવા પ્રયત્ન કરવો. એ પ્રયત્ન કરવા જતાં, આંખો ઉંઘથી ઘેરાશે, કમર નબળાઇના કારણથી ટટાર રહી શકશે નહિ અને મન હજારો વિચારોમાં ગોથા ખાતું જણાશે.

તે સમયે મન પર કાબુ રાખો, તમારૂં શરીર ટટાર રાખી તમારૂં આસન ન છોડવાનો સંકલ્પ કરો. અને નિદ્રા ન આવે તે માટે દરેક ઉપાય યોજો. બાદ તમારા અંતરમાં મનથી જુઓ.

ત્યાં—અંતરમાં—અને નાભિ પાછળ—તમારા "હું"ને જોવા પ્રયત્ન કરો અને આંખો બંધ કરી, તે દેખાય છે, તેવી કલ્પના કરો.

સાથે સાથે, એ વખતે વિચાર કરો કે તમારા કપાળની વચ્ચેના ભાગમાં સૂર્યનું બિંબ છે—જે તમારૂં કેન્દ્રસ્થાન છે—અને તેની આસપાસ આખા બ્રહ્માંડના નક્ષત્ર મંડળો ફર્યા કરે છે.

આ સૂર્ય બિંબ અને નક્ષત્ર મંડળને તમારી કલ્પનામાં સ્થાપી તે જોવા પ્રયત્ન કરશો ત્યારે ઘણા દિવસો અને મહિનાઓ બાદ તમે તે જોઇ શકશો, કેમકે તે અગાઉ તમને અનેક વિઘ્નો નડશે, જેના કારણે તમે તે જોવા અશક્ત થશો અથવા તે માટે પ્રયાસ કરવાનું છોડી દેવા તમને ઇચ્છા થશે.

જ્યારે તમે તમારા અંતરમાં—અથવા નાભિની પાછળના ભાગમાં અથવા ભ્રકુટીની વચ્ચે કોઇ પ્રકાશ, બંધ ચક્ષુથી જોઇ શકો અને દિવસો સુધી તેમાં વિક્ષેપ પડે નહિ ત્યારે તમને તેમાં અપૂર્વ સુખ જણાશે અને તે સુખ આગળ બીજા અનેક સુખો તુચ્છ જેવા લાગશે.

એ પ્રકાશ જણાતાં, આત્માના અનંત ગુણોનું તમને ભાન થશે, અને આત્માજ સર્વસ્વ છે અને તેજ સર્વનો સ્વામી છે તે જ્ઞાન તમને જાહેર થશે.

તેમ થતાં તમને બ્રહ્માંડના બીજા અનંત જીવોનું પણ જ્ઞાન થશે અને તમે અને તેઓ અભેદ—એકજ—છો તે તમે સમજવા લાગશો—થોડા વખતમાં તેનો સાક્ષાત્કાર થશે.

એ પછી તો તમારો માર્ગ બહુ સહેલો છે. આત્માના પ્રકાશનો સાક્ષાત્કાર કરવો એજ મુશ્કેલ છે.

હવે પછી તમે દરરોજ તમારો "હું" જોવા માટે થોડો વખત ગાળો અને દુનિયાની ખટપટોથી દૂર રહો. તેમ થતાં તમે તમારા શરીરને એક ઢાંકણુ કે અંગરખા જેવુંજ સમજવાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરશો.

જેમ જેમ દિવસો જશે તેમ તેમ તમને તમારા શરીર પરનું મમત્વ દુર થતું જણાશે.

એ વખતે પ્રયત્નથી અને એકાગ્રતા કરીને, બીજા વિચારો તમારા મનમાંથી હાંકી કાઢો અને બીજાઓ કરતાં તમે ઉંચા છો અથવા બીજા હલકા છે એવો વિચાર સરખો પણ તમારા અંતરમાં ન આવે તેવો પ્રયત્ન ચાલુ રાખો.

આ ક્રિયા કેટલાકને "અહંભાવ" વધારનાર લાગશે પણ તે વાસ્તવિક નથી. દરેકે પોતે શું છે-પોતામાં શું બળ છે-અને પોતાનું સ્વરૂપ શું-તે પહેલા જાણવુજ જોઇએ તેમ થયા વગર તે પોતાનો તારણહાર થઇ શકેજ નહિ.

તમે ઉપર પ્રમાણેની ભાવના બને તેટલો વધુ વખત સ્વસૂચનથી—પોતાનેજ આત્મ વિચારમાં દાખલ કરી—પોતાને જ હીપનોસિસ માં નાંખી—ભાવો અને તમારૂં સ્વરૂપ શોધી કાઢો. તે માટે અભ્યાસ અને મનન કરવુજ જોઇએ—એજ Auto-Suggestion-**સ્વસૂચન હીપ્નોટીઝમની વિદ્યાની પરાકાષ્ટા.**

એજ Auto-Suggestionથી ચિંતવન કરો કે "હું બીજાના મન પર કાબુ મેળવવા, બીજાને સુખી કરવા, બીજાના દુખ દૂર કરવા, બીજાના દર્દોનો નાશ કરવા પ્રયત્ન કરૂં છું: પણ મારે, મારા પોતાના દુખો અને દર્દોનો નાશ કરવાનો છે-મારે મારા મન પર કાબુ મેળવવાનો છે-મારે અનંત કાળ ઉપર જય મેળવવાનો છે-તે જય મને પ્રાપ્ત થાઓ. પૃથ્વી, વાયુ, પાણી, અગ્નિ, અને આકાશતત્વ મારાથી પર છે અને તે સર્વેનો હું સ્વામી છું-પ્રચંડ અગ્નિ, કે મોટા સાગરો મારા "હું" નો નાશ કરવા અસમર્થ છે-પ્રચંડ વંટોળીઓ મને ભેદી શકે એમ

નથી-હું તે સર્વેનો રાજા છતાં-સર્વેને મારા હુકમથી ચલાવવાની મારામાં શક્તિ છતાં-મને તેઓ સાથે કોઇ વિરોધ નથી-તેમ સંબંધ નથી."

આવી ભાવના ભાવતા રહો-કાળાંતરે સ્વસૂચનથી સ્વ-સમાધિથી-આ ભાવનામાં તમારૂં ચિત્ત એકાગ્ર થશે, અને તમે સર્વેના તારણહાર થઇ, સાથે તમારા પોતાના તારણહાર થશો.

હિપ્નોટીઝમનો આ ઉપયોગ કદાચજ કોઇ કરતાં હશે; પણ તે અજમાવવા જેવો છે.

શાસ્ત્રકારોએ શાસ્ત્રોમાં મુક્તિના અને મોક્ષના જે અનેક માર્ગો દેખાડયા છે, તેમાંનો આપણ એક છે. બીજાઓની-પરની-પંચાયતમાં ઉતર્યા વગર જેઓ પોતાની પંચાયત કરે છે-કરી શકે છે-તેઓને ધન્ય છે.

તમે તેમ કરશો? તમે દુનિયાની માયા છોડી, તમારી પોતાનીજ માયામાં રંગાઇ, તમારા પોતાના તારણહાર બનશો?

સમાપ્ત

વિજય કળા

(ફતેહ મેળવવાની અપૂર્વ કળાઓ શીખવનાર પુસ્તક)

કિમ્મત રૂપિયા બે. પોસ્ટેજ જુદું.

યોગીઓ, પંડિતો. જજ્જો, દૈનિક અને અઠવાડિક પત્રો, માસિકો વિગેરેએ આ પુસ્તકને એકે અવાજે વખાણ્યું છે. અનેક વિદ્વાનોએ ઉત્તમ અભિપ્રાય આપ્યા છે.

લખો—સાકરચંદ માણેકચંદ ઘડીયાળી

અનંતવાડી મદનજી મોહનજીનો માળો

ભુલેશ્વર, મુંબઈ ૨.

પારસમણિ.

બીજી આવૃતિ–છપાય છે.

(સુધારા વધારા સાથે.)

આગળથી ગ્રાહક તરીકે નામ નોંધાવનારને

કિમ્મત રૂપિયા-બે-પોસ્ટેજ માફ.

યોગિ શ્રી બાળકૃષ્ણજી, મુનિરાજો શ્રી વિદ્યા વિજયજી અને શ્રી કેશર વિજેજી, ઇંદોરની વરિષ્ટ કોર્ટના જજ શ્રી જગમંદરલાલ બેરીસ્ટર, મુંબઈની સ્મોલ કોઝીઝ કોર્ટના વડા-જજ શ્રી કૃષ્ણલાલ મોહનલાલ ઝવેરી, મહાવીર અને સાહિત્ય સંશોધકના તંત્રી શ્રી મુનિરાજ શ્રી જીનવિજેજી, બેરીસ્ટર શ્રી રંજીતલાલ પંડયા, પંડિત લાલન, વિગેરે ગૃહસ્થોએ. વીસમીસદી, સરસ્વતી, બુદ્ધિ પ્રકાશ, સમાલોચક, બાળશિક્ષક, વિવેચક, વિલાસ, શ્રી આત્માનંદ પ્રકાશ, આલોક, ધર્માભ્યુદય, બોમ્બે ક્રોનીકલ, મુંબઇ સમાચાર, સાંજ વર્તમાન, હિન્દુસ્તાન, જામે જમશેદ, પ્રજામિત્ર, ગુજરાતી, કયસરે હિન્દ, સયાજી વિજય, હિન્દ વિજય; દેશી મિત્ર, પ્રજા બંધુ, જૈન, મહાવીર, જૈન રેવ્યુ, સાહિત્ય, ગુજરાત વિગેરેએ ઉત્તમ અભિપ્રાય આપ્યા છે.

લખો.

સાકરચંદ માણેકચંદ ધડીયાળી.

મદનજી મોહનજીનો માળો—અનંતવાડી

ભૂલેશ્વર, મુંબઇ ૨.



અનાજ અને વનસ્પતિમાંથી સુવર્ણ ભસ્મ જેવી મજબુત
સ્વાદીષ્ટ ચીજો બનાવીને ઉત્તમ પ્રકારનો ખોરાક
લેવાની ઇચ્છા હોય તો તમારી બ્હેનોને,
માતાઓને, પુત્રવધુઓને અને તમારી
ગૃહીણીને અવશ્ય વંચાવો.

(મારવાડી બ્હેનોએ અવશ્ય આ ગ્રન્થ વાંચવો.)

**અન્નફળ, શાક, જાત જાતનાં પકવાનો બનાવવાની
રીત દર્શાવનારૂં પુસ્તક.**

**દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયક—નાની બાળાઓએ
અભ્યાસ કરવા લાયક.**

પકવાન પોથી

અથવા

પાકશાસ્ત્ર.

લેખક તથા પ્રકાશક,

ગં. સ્વ. લલિતાગૌરી સામરાવ, તથા
ગં. સ્વ. વિમલાગૌરી મગનલાલ.

નવીન સુધારેલી બીજી આવૃત્તિ.

કિમ્મત રૂ૦ ૩-૦-૦

આ પુસ્તકની અંદર ૬૦૦ થી વધુ તરેહ તરેહનાં
ખાવાનાં પકવાનો બનાવવાના જુદા જુદા પ્રકારો
દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

પકવાન પોથી અથવા પાકશાસ્ત્ર સંબંધી થોડાક અભિપ્રાયો.

——:(o):——

અલ-કમાલ, મે ૧૯૨૪

" પકવાન પોથી યાને પાક શાસ્ત્ર નામનું એક ઉપયોગી પુસ્તક બે હીન્દુ બાઇઓ ગ. સ્વ. લલિતાગૌરી શામરાવ તથા ગ. વિમલાગૌરી મગનલાલની કલમથી લખાયલું બાહેર પડયું છે. રાંધણકળા એક એવી કળા છે કે જેની સીમા નથી. ખોરાકના કાચા પદાર્થમાં જે સ્વાદ કુદરતી સમાયલો છે તે રાંધણકળામાં ત્યારેજ જાળવી રાખી શકાય છે જ્યારે કોઇ પાકશાસ્ત્રમાં ખરેખર પ્રવીણ હોય છે. ખરી ખુબી દરેક વાનિમાં મસાલા વગેરેનુ પ્રમાણ જાળવી રાખવા ઉપર ટકી રહે છે. આગળ જ્યારે રસોઇકળા ઉપર સ્ત્રી વર્ગનો અજબ મોહ હતો ત્યારે હાલના સમયમાં તે દીનપર દીન ઓછો થતો જાય છે. અને જેઓ પકાવી જાણે છે તેઓ બધાજ તે પદાર્થનો કુદરતી સ્વાદ રાંધણકળામાં જાળવી શકતાં નથી. આ ખામી દુર કરવાના હેતુથી ઉપલી બંને બાઇઓએ પોતાની પકવાન પોથીમાં જે કાંઇ સમજાવ્યું છે તે ઉપર અમલ કરવામાં આવે અને સંગીન રાંધણકળા શીખવા માટે એ પુસ્તકનો ખાસ અભ્યાસ કરવામાં આવે યા તેનો બરાબર ઉપયોગ કરવામાં આવે તો હાલના બારીક અને મોંઘવારીના સમયે હાથે સ્વાદિષ્ટ વાનિઓ તૈયાર કરવા સાથે ઘણી કરકસર કરી શકાય એમ છે.

અલબત્ત, આ પુસ્તકમાં જે વાનિઓ પીરસવામાં આવી છે તે ગોશ, મચ્છી, ઇંડા વીગેરે હજમ કરી કંટાળી ગયલાઓ માટે એક મોટા આશીર્વાદ સમાન લેખી એ છીએ. એક ગરીબમાં ગરીબ હીન્દુને ઉપયોગી થઈ પડે

એવી વાનીઓથી તે રાજરજવાડાઓને અનુકુળ થતી વાનિઓ બનાવવાની રીત આ પુસ્તકમાં ઘણી સહેલી, સારી અને સરળ રીતે એવી તો સીફતથી આપવામાં આવી છે કે એકાદ બીન અનુભવી પણ પોતાને મન ગમતી અને અને ગજાને પેશ પડતી વાનિઓ પોતાને હાથે તૈયાર કરી શકે. દરેક જાતનાં શાક, દરેક જાતનાં અથાણાં, દરેક જાતની ચટણી, કચોરી, ચુરમુ, સરબતો હલવા વીગેરેની બનાવટથી આ પુસ્તકને શણગારવામાં આવ્યું છે. આ પુસ્તકની શરૂઆતથાં 'ઘર ઉપયોગી પદાર્થની પરીક્ષા'ના મથાળાં હેઠળ દૂધ, ખાંડ, માખણુ, મધ, હીંગ, આટા વીગેરેની પરીક્ષાની જે સમજ ટુંકમાં આપવામાં આવી છે તે ખાસ ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે. પુસ્તકમાં આ એક બહુજ ઉપયોગી પ્રકરણ છે, જે ઉપર અમારા વાંચકોનું ખાસ લક્ષ ખેંચ્યે છીએ.

આ રીતે ઉપલા બંને હીન્દુ બાઇઓનો સાહસ જેમ વખાણુને પાત્ર છે તેમ ઉત્તેજનને પાત્ર છે. જેની નકલ કરવા અમારી મેહોમેદન બાનુએ લક્ષ દોડાવ્યુ હોય એ અમારા લક્ષમાં નથી. આ પુસ્તક ૨૮૫ સફાઓનું છે અને તેની પ્રીન્ટીંગ,પુઠું અને છપાઇ વિગેરે ગેટ–અપ ગણું સુંદર હોવા છતાં તેની ફક્ત રૂા. ૩ ની કીંમત રાખવામાં આવી છે. જે દરેક કોમકે દરેક વર્ગના મકાનોમાં જળવાઇ રહેવું જોઇએ."

ગુજરાત મિત્ર તથા ગુજરાત દર્પણ

તા૦ ૧લી જુન ૧૯૨૪.

"ઉપલા નામનું લગભગ ત્રણસો ઉપર સફાનું સુંદર ગૃહઉપયોગી પુસ્તક, બે હીંદુ બ્હેનો ગં. સ્વ. લલિતાગૈારી સામરાવ તથા ગં. સ્વ. વિમલાગૈારી મગનલાલે રચીને બહાર પાડયું છે, જે ગુજરાતી સાહિત્યમાં ઘણું આવકારદાયક

લેખાશે. ઉપલા પુસ્તકને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી નાંખીને મીષ્ટાન્નની વિવિધ જાતની વાનીઓ, શીયાળાની મોસમમાં ખાવાના પુષ્ટીકારક પાકો, અને દરરોજ ખાવાના ખોરાકની સમજ, સાધારણ ભણેલી બ્હેનો પણ વાંચી સમજી શકે એવી સરળ ભાષામાં સમજાવવામાં આવી છે.

અન્ન, શાક ખાનારાઓ (વેજીટેરીયનો) ને એ પુસ્તક હમેશાં ઘરમાં રાખવાથી બહુજ ઉપયોગી થઇ રહશે. આ પુસ્તક હીંદુ મુસલમાનઃ તેમજ પારસી—સર્વ કોમોને ઉપયોગી છે. તેમજ તેનું ઉપયોગીપણું જોતાં રૂ. ૩ ની કીંમત વધારે પડતી નહીં લેખાશે.

શાળામાં અભ્યાસ કરતી બાળાઓને આવાં પુસ્તકો ઇનામમાં વહેંચવાની હમો મજબુત ભલામણ કરીએ છીએ;"

સત્ય મિત્ર, તા. ૨૫ મી જુન ૧૯૨૪

"પકવાનપોથી અથવા પાકશાસ્ત્રની બીજી આવૃત્તિ એક વર્ષ જેટલી ટુંક મુદતમાં પ્રગટ કરવી પડી છે તે એ પુસ્તક જનસમાજ વચ્ચે કેટલુ બધુ લોકપ્રિય થઇ પડયુ છે તેનો જીવતો જાગતો પુરાવો છે. પાકશાસ્ત્ર એ એક એવી વિદ્યા છે કે જે આપણા દેશમાં સ્ત્રી વર્ગે જાણવી આવશ્યક છે. આ શાસ્ત્ર ખોટી રીશીયારીને લીધો આપણો સ્ત્રી વર્ગ ભુલતો જતો હતો પણ એ શાસ્ત્રનું જ્ઞાન તો એક જાતનું ભુષણ છે અને પશ્ચિમના લોકો પણ તેમાં રસ લેવા લાગ્યા છે એવી આપણા લોકોની ખાત્રી થતાં પાકશાસ્ત્ર તરફ લોકોનું લક્ષ પાછું ખેંચવા માડયું છે અને હવે તો શાળાઓમાં પણ રાંધણકળાનું શીક્ષણ આપવામાં આવે છે. શાળાઓમાં આ વિષય દાખલ

થયો છે અને સ્ત્રી વર્ગ આવી વીષયમાં સામાન્ય રીતે રસ લેતા થતો ગયો છે ત્યારે પાકશાસ્ત્રના પુસ્તકની જરૂર પડે એ સ્વાભાવીક છે. આ સાહીત્ય નડીયાદનીવાસી ગંગાસ્વરૂપ લલીતાગૌરી શામરાવ અને ગંગાસ્વરૂપ વીમલાગૌરી મગનલાલે લખી પુરૂં પાડયું છે. પુરૂષો કમાઇ લાવે છે પણ ઘરમાં તેમની સગવડ સાચવી સ્વાદીષ્ટ ભોજન જમાડવાનું કામતો સ્ત્રીઓનું છે. જો સ્ત્રીઓ ગમે તેવી હુશીયાર, બાહોશ અને ભણેલી હોય પણ સ્વાદીષ્ટ રસોઇ કરવા જેટલી આવડત ધરાવતી ન હોય તો સમાજમા તેની ગણના આદર્શ સ્ત્રી તરીકે થતી નથી. અનાજને પણ કેળવીને ખાવાનુ છે. એકજ જાતના ઘઉંમાંથી રોટલી અને પકવાન બને છે પણ રોટલી અને પકવાનની બનાવટમાં ફેર છે. આ પુસ્તકમાં જુદા જુદા અનાજને જુદી જુદી રીતે કેળવવાથી કેવા સ્વાદીષ્ટ બને છે તે સારી રીતે બતાવવામાં આવ્યું છે. ભાષા પણ એવી સરળ છે કે ઓછી ભણેલી સ્ત્રીઓને પણ સમજ પડી શકે તેમ છે. લખનાર સન્નારીઓ નડીયાદના સંસ્કારી નાગર કુંટુબનાં છે અને પાકશાસ્ત્રનો તેમને અનુભવ છે તેનો તેઓ સમાજને લાભ આપે છે તે માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે. સાહિત્યની પણ તેમણે એક પ્રકારની સેવા બજાવી છે. આ પુસ્તક નીશાળોમાં ચલાવવા જેવું, લાયબ્રેરીમાં રાખવા જેવું અને પરણુતી વખતે કન્યાઓને ભેટ આપવા જેવું છે. મેસર્સ એન. એમ. ત્રીપાઠીની કુંપની આવા ઉપયોગી પુસ્તકના પ્રચાર માટે ભારે પ્રયાસ કરી રહી છે. પુસ્તક ગમે તેવું કીંમતી અને અગત્યનું હોય પણ જ્યાં સુધી તેનો પુરતો પ્રચાર થતો નથી ત્યાં સુધી જનસમાજને તેનો લાભ મળતો નથી અને પુસ્તકની કીંમત લોકો સમજી શકતા નથી. ત્રીપાઠી કંપનીએ આ રીત ગ્રંથ લખનારી સન્નારીઓની

તેમજ સમાજની સેવા બજાવેલી ગણી શકાય. આ પુસ્તકની પાકી બંધામણી સોનેરી સુંદર નામ અને તેનું કદ તથા સ્વચ્છ સફાઇ જોતાં તેની કીંમત રૂ. ૩॥ ભાગ્યેજ વધારે પડતી ગણાશે."

જામે જમશેદ, તા૦ ૧૨ મી જુલાઈ ૧૯૨૪.

"આ પુસ્તકની નોંધ થોડાક માસની વાત ઉપર અમોએ લીધી હતી, પણ તેની પહેલી આવૃતી સઘળી ખપી જવાથી હાલ બીજી આવૃતી બાહેર પાડવામાં આવી છે. માત્ર એ એકજ બીના આ પુસ્તકના ઉપયોગીપણાનો પુરાવો છે. પણ એવું એક ઉપયોગી પુસ્તક બાહેર પાડવા માટે તેના કર્તા બાઇ લલિતાગૌરી શામરાવ અને વિમલાગૌરી મગનલાલને મોટો ધન્યવાદ ઘટે છે. હાલના જમનામાં ખોરાકીની લગભગ દરેક વસ્તુમાં ભેળસેળ થાય છે. આથી દુધ, ઘી, ખાંડ, તેલ, આટો, મધ વગેરેની ભેળસેળ પારખવાની રીત આ પુસ્તકમાં આપી છે. વળી ખોરાક કેવો અને શી રીતે ખાવો તે સમજાવ્યું છે અને માંસ વધારનારા તેમજ શરીરને ચરબી આપનારા પદાર્થો કયા છે તે વગેરે વીશે આ પુસ્તકમાં વીવેચન કર્યું છે. તે પછી દરરોજના ખપની તેમજ મીઠાઇ વગેરેની તરેહવાર વાનિઓ પકવવાની રીત આપી છે. તેમાં અથાણાં, મુરબ્બા, ખીચડી, કઢી, ચટણી, પેંડા બરફી, શીયાળામાં ખાવાના પાક વગેરે તરેહવાર ચીજો સમાઇ જાય છે. પુસ્તક કપડાના પાકા પુઠામાં બાંધેલું અને સોનેરી નામ સાથનું છે. હીંદુઓ તેમજ ફળ શાકનો ખોરાક લેનારા બીજા સઘળાઓ માટે ઉપયોગી છે."

તૈયાર છે!　　　　　　　　　　　　　　તૈયાર છે!

મોતીના પડદા સંગ્રહ.

ભાગ ૧ લો.

લેખકઃ—

સૌ. મંગળાગૌરી ચુનીલાલ હરીલાલ સેતલવડ.

કીંમત રૂપિયા ૩-૦-૦ વી. પી. તથા પોસ્ટેજ ખર્ચ જુદું.



આ ભાગની અંદર આવેલા પડદાઓની અનુક્રમણિકા.

બીજી આવૃતીની પરસ્તાવના.

મ્હારી આ ચોપડી લગભગ ચાર વરસ થયાં ખલાસ થઇ ગએલી હતી. બીજી આવૃત્તિ કાઢવાનો ઘણોજ વિચાર કર્યો હતો પણ નાદુરસ્ત તબીયતને લીધે ગુજરાતી વાચક વર્ગ આગલ મુકવામાં ઢીલ થઇ હતી, તેની ક્ષમા માગું છું. આ વખતે વાંચક વર્ગની સરળતાને માટે એ ભાગમાં બહાર પાડી છે. મ્હને આશા છે કે જેમ પહેલી આવૃત્તિને વાંચક વર્ગને ખાસ કરીને આપણી બ્હેનો પ્રત્યેથી જે આદર સત્કાર થયો હતો તેવોજ આદર સત્કાર આ મ[illegible]ીજી આવૃત્તિને થશે એમ ઇચ્છું છું. છાપવામાં કોઇ પા[illegible]ઇ હોય વા તેને માટે દરગુજર કરશો એવી આશા છે.

સુચના.

સુતળીમાં એક સફેદ મોતી પોરવી તે મોતીની સામેની બાજુએથી બીજી તરફનો છેડો કહાડો, જેથી મોતી આંટીમાં આવી જશે, હવે બને છેડા એકઠા કરી સરખા કરો અને પહેલાં સુતળીમાં જે મોતી, આંટીમાં નાખ્યુ છે, તે મોતી સાથે જે પડદામાં દરેક હારમાં જેટલા મોતી પોરવવાનાં હોય તેટલાં પોરવવાં. પડદાની સેર હમેશાં નીચેથી શરૂ કરી તેને ઉપર સુધી લેવી એટલે એક સેર તૈયાર થઇ, તેના બંને છેડા લાકડીની નીચેના સારમાંથી ઉપર લો. ઉપર લીધા પછી એ છેડાને છુટા પાડી જે પેલી લાકડાની પટી

ઉપર સુતરાઉ પટી જડેલી છે તેની બે બાજુએ અંકક છેડો રાખી, તે પટીને બંને છેડાની વચ્ચે લઇ તેની ઉપર મુજબ દશ બાર ગાંઠ મારવી અને પછી બાકી રહેલી સુતળી કાપી નાખવી. આ પ્રમાણે દરેક સેર પોરવવી અને તેને ગાંઠવી. હવે પછી કોઇ પણ પડદામાં વારંવાર સેર ગાંઠવા કે સેર કેવી રીતે પોરવવી તે સુચવવામાં આવશે નહીં, ભરનારે પડદાની સેર ગાંઠતી વખતે ગાંઠો મજબુત વળવાની સંભાળ રાખવી કે જેથી પડદો નીચે ધરતી આવે નહીં, પડદાની લાકડીને બન્ને છેડે જો તમારે કડી જડાવવી હોય તો પિત્તળની કડી અગર જો હુક જડાવવા હોય તો તે જડાવવા અને જે સુતરાઉ પટી, અને દોરી મુકવાની પડદામાં દર્શાવવામાં આવેલી છે, તે સુતરાઉ પટીમાં મુકીને તે બેવડાવવી, ને લાકડીને બને છેડે નાની લોખડની ચુંકોથી મજબુત જડી લેવી. લાકડાંની પેટીને હંમેશાં પડદા બનાવતાં પહેલાં સારી પોલીસ કરાવવી, જેથી લાકડું સાફ અને સારૂં લાગશે. આ પડદો બનાવવામાં લાકડીનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે આ સુચનામાં જણાવ્યા સીવાય બીજી કોઇ પણ વખતે એટલે દરેક પડદામાં બતાવવામાં આવશે નહીં. પડદો બનાવનારે મોતી બધાં એક સરખા લેવાં, નાના મોટાં લેવાં નહીં, તેમજ આગલી સેરના મોતીની બરોબર બીજી સેરના મોતી આવી રહે છે કે નહીં તે જોઇ સરખાવીને લેતાં જવું. પડદો બનાવનારે આ સુચના ખાસ ધ્યાનમાં લેવી, અને પછી શરૂ કરવું. આ પડદો હોલમાં મુકવાથી ઘરનો સર સામાન અને હોલ ઘણોજ સુશોભીત લાગે છે. પડદા બનાવવામાં હંમેશાં પથરીઆ મોતી વાપરવાં કેમકે આવાં મોતીના પડદાઓ ઘણા સુશોભીત લાગે, અને દેખાવ પણ ઘણો સુંદર આપે છે.

સ્ત્રી ઉપયોગી પુસ્તકોનું લીસ્ટ.



અમર ચરિત્ર ભા. ૧-૨-૩-૪... ...	૧૬	૦
સરસ્વતિચંદ્ર ભા. ૧-૨-૩-૪. ...	૧૨	૧૨
સતિધર્મ પતિસેવા. ભા. ૧-૨	૫	૮
પતિવ્રતા સતિઓ. (સચિત્ર)	૩	૮
પકવાન પોથી અથવા પાકશાસ્ત્ર.	૩	૦
વેતરવા તથા શીવવાની કળા.	૨	૦
ગુંથણ કળા ભાગ. ૨ જો તથા ૩ જો.	૫	૦
લીલાવતી જીવન કલા ...	૧	૮
ઝાંસીની રાણી	૩	૦
ગુજરાતની જુની વારતા	૩	૦
પૃથુરાજ ચોહાણ અને ચંદબરદાઇ ...	૪	૦
વહુને શીખામણ ...	૧	૪
સતી મંડળ. ભા. ૧-૨	૭	૦
પંચરત્ન ગીતા.	૨	૦
ગૃહવ્યવસ્થા.	૧	૦
સ્ત્રી હિત શિક્ષક.	૪	૦
વનિતા વિનોદ.	૨	૮
કુસુમાવલી.	૨	૧૨
અરેબીયન નાઇટિસ. ...	૧૦	૦
કરણ ઘેલો.	૨	૮
કથા સરિત્સાગર. ભા. ૧-૨.	૬	૦
નવલગંગા. ભા. ૧-૨	૪	૦
પ્રેમાનંદ કાવ્ય.	૫	૦
મણી અને મોહન	૧	૮
વહેમી વનિતા.	૨	૮
મોહબત કે મુસીબત (સચિત્ર.)	૫	૦
કલાપીનો કેકારવ.	૪	૦
ડૂબતું વહાણ.	૪	૦
સૈનીકની સુંદરી.	૪	૦
શ્રીમતિ વિજ્યા	૩	૦
મણીકાન્ત કાવ્યમાલા. ...	૩	૮
પ્રેમઘેલી પન્ના.	૩	૮
મ્હારી કમલા અને બીજી વાતો	૧	૮
ભક્તમાલા.	૨	૮
કાવ્ય માધુર્ય.	૨	૮

પંચીકરણ	૨	૦
નીલમ માણેક. ભા. ૧ થી ૮	૧૨	૦
મેઘદુત.	૩	૦
વાલ્મીકી રામાયણ....	૭	૦
શંકરાચાર્ય મુંચરત્ન....	૧	૪
હિંદુસ્તાનની તીર્થયાય	૭	૦
ભર્તૃહરી નાટક (સચિત્ર)	૨	૮
કૈલાસ માનસ સરોવર	૨	૮
મધુ રાણી	૩	૦
પ્રમાદધનની પ્રભુતા (સચિત્ર) ...	૪	૮
કુંદન અને કુસમ, ભાગ, ૧ થી ૮. ...	૧૦	૦
નીલમ માણુકની સંતતિ. ભાગ. ૧ થી ૪ ...	૪	૦
ચક્રવર્તી હમીર.	૩	૮
વિશ્વ મોહિની. ભાગ. ૧થી ૮....	૧૬	૦
ભારત શોક કથા. ભાગ. ૧ થી ૯	૧૮	૦
વસંત વિજય ભાગ. ૧-૨-૩-૪.	૧૩	૦
વેરની વસુલાત.	૩	૮
પાટણની પ્રભુતા.	૨	૭
વિર અને વીરપૂજા ...	૩	૦
વિવિધ સુખાભાસ... ...	૩	૦
ભીષ્મ ચરિત્ર ભા. ૧...	૩	૮
મોતી ગૌરી.	૨	૮
સતી ત્રીવેણી.	૧	૮
દુઃખીને દિલાસો. ભાગ. ૧થી૭...	૫	૪
ગુલીસ્તાનનું ગુલ ...	૫	૦
કબીર વાણી.	૩	૦
ગુલાબસિંહ. (મ. ન. કૃત)	૩	૮
ભીષ્મચરિત્ર ભા. બીજો.	૨	૮
મોતીના પડદા સંગ્રહ ભાગ ૧...	૩	૦
કાદંબરી (છ. હ.) પંડ્યા.	૪	૦
ભાગ્યનો પારસ	૨	૦

એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની,

કાલબાદેવી રોડ મુંબઇ.

બાળકો માટે પુસ્તકો.

	રૂ.	આ.
ભોજ અને કાલિદાસ. (સચિત્ર)	૪	૦
ઇસપકૃત કલ્પિત વાતો ભાગ ૧, થી ૨. (સચિત્ર) ...	૬	૮
લોર્ડ ચેસ્ટર શીલ્ડનો પોતાના પુત્ર-પ્રતિ ઉપદેશ ...	૧	૮
બાલસદ્બોધ વાર્તા શતક	૧	૮
કાઉન્ટ ટોલસ્ટોઇની વાતો	૦	૮
નવરંગી બાળકો.	૦	૮
ટચુકડી સો વાતો. ભાગ ૧, ૨, ૩, ૪.	૪	૮
દીર્ઘાયુષી શી રીતે થવાય	૨	૦
શિશુસદ્બોધમાલા ભાગ. ૧, ૨, ૩.	૧	૪
નાટ્ય કથારસ. ભાગ ૧, ૨.	૨	૮
મધુબિન્દુ. (સચિત્ર)	૧	૦
બાલકાંડ રામાયણ	૧	૪
નવી જીન્દગી.	૩	૦
શેરલોક હોમ્સનું નવું પરાક્રમ	૧	૦
સ્વદેશ. (સર રવીન્દ્રનાથ ટાગોર કૃત.)	૧	૮
બાલકોને આનંદ ભાગ ૧, ૨.	૧	૮
મૂર્ખો.	૦	૧૦
ચતુરસિંગ.	૦	૮
કૌતકમાલા અને બોધ વચન.	૧	૦
પંચ તંત્ર.	૧	૮
હિતોપદેશ. (છપાય છે.)		
મનોરંજક વાર્તાવલી ભાગ ૧, ૨....	૨	૦
હાસ્યજનક વાર્તાલાપ (ફરીથી છપાય છે.).		

એન. એમ ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની.

કાલબાદેવી રોડ મુંબઈ.

વૈદકનાં પુસ્તકો



		રૂ.	આ.
શારંગંધર સંહતા. મૂલ તથા ગુજરાતી ભાષાંતર	...	૧૨	૦
ચરક સંહિતા. મૂલ તથા ગુજરાતી ભાષાંતર ભા ૧	...	૫	૦
ભાવ પ્રકાશ વોલ્યુમ્સ ૧, ૨	...	૧૫	૦
શુશ્રુત સંહિતા. (મૂલ તથા ગુજરાતી ભાષાંતર)	...	૧૨	૦
માધવ નિદાન...	...	૨	૮
ગુજરાતી મટીરીયા મેડીકા	...	૮	૦
આર્યભિષક	...	૪	૮
ઘર વૈદ્	...	૬	૦
આરોગ્યની કુચી	...	૧	૪
જીવન રસાયન શાસ્ત્ર	...	૧	૮
નારી દેહ તત્વ	...	૧	૪
છુપાં સંસારીક દુઃખ દરદો	...	૪	૮
વૈદક વિજ્ઞાનચક્ર વોલ્યુમ્સ ૧, ૨ ...	...	૧૫	૦
નેત્રરોગ (Diseases of The Eye) ...	...	૬	૦

એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની,

કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ.

(સચિત્ર) વાર્તામાળા



	રૂ.	આ.
નીલમ-માણેક-ભાગ ૧ થી ૮ આખો સેટ	૧૨	૦
નીલમ-માણેક, સન્તતિ ભાગ ૧ થી ૪	૪	૦
નિરંજની અથવા વરઘેલી વનિતા	૩	૦
મધુરી અથવા પ્રેમઘેલી પ્રમદા...	૪	૦
મંદારિકા અથવા મદઘેલી મનોરમા	૩	૮
સહચરી અથવા સ્નેહઘેલી સુંદરી	૨	૮
ચન્દ્રકળા.	૨	૮
બેરીસ્ટરની બૈરી	૨	૮
લીના અથવા બ્રીફ્લેસ બેરીસ્ટર	૨	૦
શાન્તિ-પ્રિયા	૩	૦
નવલલંગા ભાગ ૧-૨	૪	૦
બહાદુર કલો ભાગ ૧-૨	૪	૦
લાલન વણજારી	૪	૯
પૃથુકુમાર	૨	૮
મહિલા સમાજ	૨	૦

એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની,

કાલબાદેવી રોડ મુંબઈ.

લાંબા વખતની માગણીને માન આપીને બહુજ મહેનત-પૂર્વક કાળજીથી તૈયાર કરેલ અને અનુભવીઓના અનુભવ જેમા છે, એવુ પુસ્તક નામે મુંબઇના

" વેપારી બજારોનો ભોમીઓ.

મુંબઇના દરેક હાજર તથા વાયદાના વેપારો જેવા કે રૂ, સુતર, કાપડ, સોનું, ચાંદી, હુંડી. નોટ, શેર. ખાંડ અલસી, ઘઉં વિગેરે સીડસ અને અનાજની દરેક જાત, ઊન, રેશમ, બારદાન, લોખંડ, લાકડ, અને કોલસા ઉપરાંત કરીઆણાની ચીજો અને તે દરેક કયા કયા તોલથી વેચાય છે તેના કોઠા અને કાટકો, તથા તેની ઉપજ નિકાશ કયે કયે સ્થળોએ થાય છે તેનું વર્ણન, ચાલુ સાલનું દરેક ચીજ વસ્તુની જગાતનુ ધોરણ, દરેક ચીજના બજાર ધારા અને તેને લગતી એસોસોએશનના ધારા, વલતર, વટાવ અને બારદાન મુકાદમી વિગેરેની ભરપૂર હકીકત આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવી છે.

આ ઉપરાંત મોતી. હીરા અને ઝવેરાતની જાણવા જેવી હકીકત અને હિસાબ, કમીશન એજન્ટની પેઢીઓના રીવાજ અને આડત, દલાલી, હકશી અને ડીપાઝીટના ધારા ઉપરાંત વીમો, નુર, રીબેટ, ડ્રોબેક અને ટાઉનડયુટીના રીતરીવાજ, અગ્રેજી હુંડીના તૈયાર હિસાબ, વ્યાજના અને પગાર ગણવાના કોઠા, તાર. ટપાલ અને ઇનકમટેક્ષ, સુપરટેક્ષ અને તેનું રીફંડ કેમ લેવુ. તેની માહિતી વિગેરે જુદા જુદા ૫૧ વિષયોથી ભરપુર હકીકતવાળું મજકુર પુસ્તક બનાવવામાં આવેલ છે.

આડતીઆને તેમજ કમીશન એજન્ટના પેઢીવાળાઓને આ પુસ્તક એકસરખું ઉપયોગી છે, નવો વેપાર ખેડનારને માહિતી મેળવવા માટે ખાસ ભોમીઆ રૂપે છે, કે મકે તેમાં દરેક લાઇનતા અનુભવીઓનો અનુભવ, હાજર અનેવાયદાના વેપારની નાની નાની ઝીણવટ અને ગુંચવણીઓ, અને ચાલતા જમાનાની બીજા દેશો સાથેની સરખામણી સહિત દરેક વેપારની રૂઢી બતાવવામાં આવી છે.

સારાંશ કે દરેક ધંધાને ઉપયોગી માહિતી ટુંકમાં અને સરળતાથી આપેલ હોવાથી દરેકને ભોમીઆની ગરજ સારશે. **કીં. રૂ. ૭-૮-૦.**

એન. એમ ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની, મુંબાઈ.

કામીનીઆ ઓઇલની ઉત્તમ બનાવટ માટે લગભગ એક દજન પ્રદર્શનમાં મળેલા સુવર્ણ સીલવર પદક તથા ડીપલોમા મેરીટસ જેમાંનો એક નમુનો.



માઇસોર પ્રદર્શનમાં મળેલ સોનાનો ચાંદ.

તમે જૈન છો? વીર પ્રભુના પુત્ર છો?

જૈન જગત ઉદ્યાનના સર્વ સમાચાર પુષ્પોના
પરિમલના જીજ્ઞાસુ છો?

તો

ભારત વર્ષમાં જૈન કોમનું માનીતું એકજ સર્વોપયોગી
વાજીંત્ર અઠવાડીક પત્ર

જૈન

કોમી અને ધર્મના સવાલોપર તલ સ્પર્શી ચર્ચા કરનાર
છેલ્લામાં છેલ્લા સમાચાર વિશ્વને આપનાર, વીર
શાસનના ઉત્કર્ષ અર્થે ઝુંઝનાર જૈન કોમના
માનીતા અઠવાડીક પત્ર

જૈન

પત્રના આજેજ ગ્રાહક થાવ.

લખો

મેનેજર—જૈન,
ભાવનગર.